

# Afrikanischer Kopfsalat mit Datteln

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.90

Nährwert pro Rezept

237 Kcal, 20 g Fett, 10 g KH

---

## Zutaten

100 g Kopfsalat, 1 cm Streifen

50 g Datteln, würfeln

20 g Zwiebeln, hacken

1 cl Essig

2 cl Sonnenblumenöl

Nirdafrika (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

1

zusammen vermischen

nach Belieben würzen

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe