

Lunch im Glas:

Lunch im Glas – So geht's:

In vier einfachen Schritten zum perfekten Snack für zwischendurch aus dem Glas.



Quelle: <https://www.nu3.de/blogs/food-trends/salat-im-glas>

Schritt 1

Zuerst das Dressing ins Glas füllen, so kommt es mit dem Salat erst beim Mischen oder Kippen in Berührung.

Schritt 2

Als nächstes folgen feste Gemüsesorten, wie zum Beispiel Möhren, Paprika oder Brokkoli, sodass sich diese nicht mit dem Dressing vollsaugen können.

Schritt 3

Nun den Salat nach Belieben weiter schichten, am besten so kompakt wie möglich, da er so länger haltbar bleibt.

Schritt 4

Zuletzt die Blattsalate hinzufügen, da diese dadurch weder gequetscht werden noch sich mit Flüssigkeit vollsaugen können. Wer Käse oder Nüsse hinzufügen möchte, sollte diese als letztes platzieren. Den Deckel fest verschließen und das Glas in den Kühlschrank stellen. Wer noch etwas Protein, beispielsweise in Form von Hühnchen, im Salat mag, der gibt dieses am besten morgens am Tag des Verzehr auf den Blattsalat hinzu.