GLEICHGEWICHT
Zentrum für gesunde Ernährung & Gewichtsreduktion

# *Spargelröllchen mit kaltem Braten*

***Zutaten für 1 Portion***

- 150 g kalter Braten
- 250 g Spargel oder ein Glas Spargel 330 ml

**Dressing:**

- Essig nach Geschmack (ca. 1 TL bis 1 EL)
- 1 Spritzer Süßstoff
- Salz
- ½ Zwiebel klein geschnitten
- ¼ rote Paprika in kleine Würfel Schneiden
- etwas Wasser

1. Spargel schälen und ca. 15 Min. in Salzwasser ziehen lassen (entfällt bei Spargel aus Glas).
2. Kalter Braten um Spargel wickeln und in Auflaufform anrichten.
3. Dressing anrühren, darüber geben und ca. 10 Min. ziehen lassen.
4. Etwas Petersilie für Garnitur.

***Guten Appetit!!!***