

## Fruchtiger Geflügelsalat "Hawaii" als Sattmacher

400 g Hähnchen-Innenfilets	in
Ca. 0,5 L Brühe (frisch oder Würfel)	ca. 7 Min garen und aus der Brühe nehmen
400 g Champignons geviertelt	in der Brühe kurz aufkochen und 3 Min ziehen lassen
200 g Frischkäse <1%	mit
2 Eßl Joghurt 1,5%	zu einem Dressing vermengen, mit
Pfeffer und Salz	und
2 EL Zitronensaft	würzen
1 Ananas ca. 400g Fruchtfleisch	Würfel und die Filets von
1 kg Mandarinen	und den Saft mit dem Fleisch und den Champignons unter das Dressing vorsichtig unterheben

**Guten Appetit**

**4 Portionen**

**Energiewert 1100 Kcal gesamt**

**nach WeightWatchers 11 ProPoints gesamt / Sattmacher-Rezept**

**WeightWatchers-Fitformel Eiweiß, Gemüse, Obst, Milchprodukt**

**geeignet zum sofort genießen, mitnehmen**

Viel Spass beim Nachkochen.



**Hier findest Du immer die neuesten  
Online-Shopping-Gutscheine.  
Spare schon bei Deinem nächsten Einkauf.  
Klicke hier >>**