

Buchweizensalat



Aufwand:

Vorbereitung: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Buchweizen
- 50 g Hirtenkäse
- 50 g Äpfel
- 50 g Rote Bete
- 20 g Rucola
- 20 g Pinienkerne
- 10 g Rapsöl
- Apfelessig, Salz, Pfeffer,
- 5 g mittelscharfer Senf, glutenfrei

Zubereitung:

1. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und den heiß abgewaschenen Buchweizen darin circa 25 Minuten zugedeckt garen lassen.
2. Den Hirtenkäse, Äpfel und Rote Bete in kleine Stücke schneiden.
3. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.
4. Alle Zutaten mischen.
5. Aus Öl, Essig und Gewürzen ein Dressing zubereiten und dies mit dem Salat mischen.

Nährwerte:

Kcal	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kalzium (mg)	Ballaststoffe (g)
451	49	15	21	113	3,8

Geeignet für: Zuckerarme Ernährung Vegetarische Ernährung Glutenfreie Ernährung

Viel Spaß beim Ausprobieren, das Team der Fit AG Europe wünscht dir einen guten Appetit!