

Gemischter Feldsalat



Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Feldsalat, alternativ anderer Salat
- 150 g Rote Bete vakuumiert oder aus dem Glas
- 10 g Walnüsse
- 10 g Sesamsamen
- 60 g Pumpernickel, laktosefrei
- 5 g Rapsöl
- 15 g Apfelessig oder Essig nach Geschmack
- 5 g Senf mittelscharf, laktosefrei
- Salz, Pfeffer, Wasser nach Bedarf

Aufwand:

ca. 15 Minuten

Zubereitung:

1. Den Feldsalat waschen.
2. Die Walnüsse zerkleinern.
3. Die Rote Bete klein schneiden.
4. Das Dressing mit Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf herstellen.
5. Feldsalat, Rote Bete, Walnüsse, Sesam und das Dressing vermengen.
6. Zum Schluss den Salat mit Pumpernickel dekorieren.

Nährwerte:

Kcal	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kalzium (mg)	Ballaststoffe (g)
393	43	9	19	119	9,5

Geeignet für: Vegetarische Ernährung Ballaststoffreiche Ernährung Einfache Zubereitung

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

WWW.vitakurs.de