2B Vegetarisch

Rote-Bete-Salat mit Feta

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Roten Beten in eine Schüssel geben zusammen mit Walnüssen, Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer. Gut durchrühren. Den Rucola auf einem Teller verteilen und die Roten Beten mit den Walnüssen darüber schöpfen. Den Salat mit dem Feta bestreuen.

Zutaten

- [ ] 90-100 g Feta light
- [ ] 250 g gekochte Rote Beten in Würfeln
- [ ] 25 g Rucola
- [ ] 5 Walnüsse, halbiert
- [ ] 1 EL Balsamicoessig
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**449 kcal**
Kohlenhydrate	**17 g**
Fett	**29 g**
Eiweiß	**22 g**