2B Vegetarisch

Salat mit Roten Beten, Apfel und Walnüssen

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Walnüsse kurz in einer Pfanne rösten. Etwas abkühlen lassen. Rote Beten, Apfel, Rucola und Ziegenkäse auf einem Teller anrichten. Mit dem Senf-Dill-Dressing besprenkeln. Die Walnüsse darüberstreuen und mit etwas Pfeffer und Salz abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 EL PS. food & lifestyle mosterd dille dressing
- [ ] 90-100 g frischer Ziegenkäse
- [ ] 150 g Rote Beten, gekocht und in Spalten
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] ½ grüner Apfel, in dünnen Spalten
- [ ] 5 Walnüsse, zerbröckelt

Nährwerte pro Person

Energie	**427 kcal**
Kohlenhydrate	**20 g**
Fett	**28 g**
Eiweiß	**17 g**