



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