2B Vegetarisch

Sommerlicher Erdbeersalat

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Spinat, Gurke und Rucola in eine tiefe Schüssel geben. Erdbeeren, Nüsse und Kürbiskerne darüber verteilen. Den Feta über den Salat zerbröckeln und mit Balsamicoessig würzen.

Zutaten

- [ ] 100 g Gurke in Würfeln
- [ ] 50 g frischer Spinat
- [ ] 1 Handvoll Rucola
- [ ] 100 g frische Erdbeeren in Vierteln
- [ ] 90 g Feta light
- [ ] 15 g ungesalzene gemischte Nüsse
- [ ] ½ EL Kürbiskerne
- [ ] 1 EL Balsamicoessig

Nährwerte pro Person

Energie	**344 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**20 g**
Eiweiß	**24 g**