

PS.



2B

## Spinatsalat mit Roten Beten und Ziegenkäse



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1 Die Roten Beten in Stücke schneiden. Ein Dressing aus Olivenöl, Balsamicoessig, Senf und Honig herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat, Rote Beten und Ziegenkäse auf einem Teller verteilen. Mit Kernen und Samen bestreuen und mit dem Dressing besprenkeln.

## Zutaten

- ☐ 90-100 g frischer Ziegenkäse
- ☐ 50 g Spinat
- ☐ 150 g gekochte Rote Beten
- ☐ 1 EL Kerne und Samen
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Balsamicoessig
- ☐ 1 TL scharfer Senf
- ☐ ¼ TL Honig
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 494 kcal |
| Kohlenhydrate | 11 g     |
| Fett          | 39 g     |
| Ballaststoffe | 6 g      |
| Eiweiß        | 21 g     |