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**