

2C

Kichererbsensalat mit Feta und grünem Dressing

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Rucola und frische Spinatblätter auf einem Teller verteilen und mit Kichererbsen, Tomatenstücken, Avocado und roter Zwiebel vermengen. Den Feta darüber zerbröckeln und den Salat mit dem Dressing vermengen. Mit Gartenkresse garnieren.

Zutaten

- [ ] 90-100 g Feta light
- [ ] 1 Schöpflöffel gekochte Kichererbsen
- [ ] 25 g Rucola
- [ ] 25 g frischer Spinat
- [ ] 100 g Tomaten, halbiert
- [ ] ¼ Avocado in Stücken
- [ ] ½ rote Zwiebel
- [ ] Büschel Gartenkresse

Nährwerte pro Person

Energie	**531 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**40 g**
Eiweiß	**23 g**