



2B

Rote-Bete-Salat mit Feta



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Roten Beten in eine Schüssel geben zusammen mit Walnüssen, Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer. Gut durchrühren. Den Rucola auf einem Teller verteilen und die Roten Beten mit den Walnüssen darüber schöpfen. Den Salat mit dem Feta bestreuen.

Zutaten

- ☐ 90-100 g Feta light
- ☐ 250 g gekochte Rote Beten in Würfeln
- ☐ 25 g Rucola
- ☐ 5 Walnüsse, halbiert
- ☐ 1 EL Balsamicoessig
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	449 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Fett	29 g
Eiweiß	22 g

Weitere kohlenhydratarme rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.at