



2A

Vegetarian

Rucolasalat mit Feta, Heidelbeeren und Erdbeeren



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Gurke in kleine Stücke schneiden und die Erdbeeren halbieren. Ein Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und Oregano herstellen. Den Rucola zusammen mit Feta, Erdbeeren, Heidelbeeren und Gurke auf einem Teller verteilen. Mit dem Dressing besprenkeln und nach Belieben noch mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Zutaten

- ☐ 90-100 g Feta light
- ☐ 25 g Rucola
- ☐ 200 g Gurke
- ☐ 50 g Heidelbeeren
- ☐ 50 g Erdbeeren
- ☐ 1 EL Avocadoöl oder Olivenöl
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ ½ TL Oregano
- ☐ Frisch gemahlener Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	310 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Fett	19 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	18 g