



2B

Vegetarisch

## Salat mit Roten Beten, Apfel und Walnüssen



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Die Walnüsse kurz in einer Pfanne rösten. Etwas abkühlen lassen. Rote Beten, Apfel, Rucola und Ziegenkäse auf einem Teller anrichten. Mit dem Senf-Dill-Dressing besprenkeln. Die Walnüsse darüberstreuen und mit etwas Pfeffer und Salz abschließen.

### Zutaten

- ☐ 1 EL PS. food & lifestyle mosterd dille dressing
- ☐ 90-100 g frischer Ziegenkäse
- ☐ 150 g Rote Beten, gekocht und in Spalten
- ☐ Handvoll Rucola
- ☐ ½ grüner Apfel, in dünnen Spalten
- ☐ 5 Walnüsse, zerbröckelt

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 427 kcal |
| Kohlenhydrate | 20 g     |
| Fett          | 28 g     |
| Eiweiß        | 17 g     |