



2B

Vegetarian

Sommerlicher Erdbeersalat



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Spinat, Gurke und Rucola in eine tiefe Schüssel geben. Erdbeeren, Nüsse und Kürbiskerne darüber verteilen. Den Feta über den Salat zerbröckeln und mit Balsamicoessig würzen.

Zutaten

- ☐ 100 g Gurke in Würfeln
- ☐ 50 g frischer Spinat
- ☐ 1 Handvoll Rucola
- ☐ 100 g frische Erdbeeren in Vierteln
- ☐ 90 g Feta light
- ☐ 15 g ungesalzene gemischte Nüsse
- ☐ ½ EL Kürbiskerne
- ☐ 1 EL Balsamicoessig

Nährwerte pro Person

Energie	344 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Fett	20 g
Eiweiß	24 g

Weitere kohlenhydratarme rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.at