



2B

Vegetarisch

## 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     |