



FRUCHTIGER BLATTSALAT MIT JOGHURT-DRESSING

ZUTATEN

- ▶ 50 g Blattsalat
- ▶ 40 g Rucola
- ▶ 50 g Kumquats
- ▶ 100 g Feigen, frisch
- ▶ 100 g Heidelbeeren
- ▶ 30 g halbe Walnusskerne
- ▶ 50 g Ziegenkäserolle
- ▶ 100 g THOMY Joghurt Dressing

ZUBEREITUNG

1. Blattsalat und Rucola waschen und gut trocken schütteln. Kumquats, Heidelbeeren und Feigen ebenfalls waschen. Kumquats und Feigen halbieren.
2. Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz rösten. Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden.
3. Die Salatzutaten auf Tellern anrichten. Ziegenkäse darauf legen und die Walnüsse darüber streuen. THOMY Joghurt-Dressing darauf verteilen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	19 g
Energie	363 kcal
Fett	27 g
Protein	10 g

🕒 13 Minuten

⊕ 2 Portionen

