

Spinat-Aprikosen-Salat



OBST DER SAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Spinat waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Aprikosen waschen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Den Spinat auf einem Teller anrichten, die Aprikosen darauf verteilen.
2. Feta in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und in feine Ringe schneiden. Beides über dem Salat verteilen.
3. Öl, Essig und Senfkörnern mit Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen und über den Salat gießen. Den fertigen Salat mit grob gemahlene Pfefferkörnern und Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 70 g Baby-Spinat
- 3 Aprikosen (ca. 90 g)
- 100 g Feta 9 % Fett
- 1 Schalotte (ca. 20 g)
- 1 1/2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico Essig
- 1 TL Senfkörnern
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum, frisch
- Pfefferkörner rot, grob gemahlen



391 kcal
Kalorien



17 g
Kohlenhydrate



25 g
Fett



23 g
Eiweiß



3 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt