



Spinatsalat mit Erdbeeren & Ziegenkäse



Ein echter Sommersalat! Das frische und süße Aroma der Erdbeeren passt perfekt zu dem milden Geschmack von Ziegenkäse. Die Pekannuskkerne schließlich verleihen dem Salat einen knackigen Biss, während das Dressing alles wunderbar abrundet.



4P



10M

ZUTATEN

200 g (Baby-) Spinat

350 g Erdbeeren

1 Avocado

40 g Pekannuskkerne

4 Scheiben Ziegenkäse

Für das Dressing

2 EL natives Olivenöl

2 EL schwarzer Aceto balsamico (Balsamessig)

2 TL Honig

2 TL Senf

Salz und Pfeffer nach Geschmack



- 1 • Die Erdbeeren halbieren und die Avocado in Scheiben oder Würfel schneiden. Die Pekannuskkerne grob hacken und den Ziegenkäse kleinbröseln (oder in Scheiben lassen).
- 2 • Die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel vermischen.
- 3 • Den Spinat in eine Salatschüssel geben und das Dressing untermischen. Den Salat mit Erdbeeren, Avocado, Pekannuskernen und Ziegenkäse garnieren.

Statt Spinat kannst Du auch einen anderen Blattsalat verwenden.



Tip

Kein Fan von Ziegenkäse?

Dann kannst Du auch

Feta nehmen.

NÄHRWERTE PRO PERSON

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst	Eiweiß
260	20,7 g	3,7 g	9,9 g	4,3 g	5,9 g

MEPAL

Für immer