

Abendessen

Melonen- Feta-Salat



VEGETARISCH



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 465 kcal

Kohlenhydrate: 23 g

Proteine: 18 g

Fette: 32 g

Zutaten für 1 Portion:

- 170 g Wassermelone
- 30 g schwarze Oliven (kernlos)
- 70 g Feta (light)
- 1 Handvoll Salatmischung (nach Belieben mehr)
- 10 g Walnusskerne
- ein paar Blätter frische Minze

Zutaten für das Dressing:

- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 Limette
- 2 EL Wasser
- Pfeffer & Salz



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Melone in mundgerechte Würfel schneiden. Oliven halbieren, Feta klein bröseln. Salat waschen.
2. Salat auf einen Teller geben. Melone, Oliven, Feta, Walnüsse darauf verteilen
3. Für das Dressing Agavendicksaft, Öl und Limette vermischen und alles gut würzen. Dressing über den Salat verteilen. Mit frischen Minzblättern dekorieren

