



Bunter Blattsalat mit Heidelbeeren

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Romana Salat	200 g
bunter Blattsalat	200 g
Kiwi	2 St.
Heidelbeeren, frisch	200 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Senf	1 TL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenkerne	5 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, kleine Pfanne, Salatschleuder

1. Romanasalat entstrunken, mit den Händen in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Bunten Salatmix waschen und trocken schleudern. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Heidelbeeren waschen und ggf. verlesen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Olivenöl, 2 EL Zitronensaft und -schale, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sonnenblumenkerne unter Schwenken fettfrei ca. 2 Min. rösten.
3. In einer Salatschüssel knackigen Blattsalat mit Früchten und Dressing vermischen. Sonnenblumenkerne über den Salat streuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	187 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	12 g