



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 |