

Blattsalat mit Käsewürfel für 2 Personen

300 gr. Gemischter Blattsalat
(Rucola, Kopfsalat, Chicorée)
50 gr. Frische Sprossen
1 große Möhre
100 g Tilsiter 30 % Fett
2 EL Weißwein Essig
Pfeffer, Salz, 2 EL Walnussöl

Zubereitung: Salat waschen, trocken und klein zupfen,
Möhren schälen und in dünne Scheiben hobeln.
Sprossen kurz abspülen, Käse in feine Würfel schneiden.
Alle Zutaten auf 2 Teller verteilen.

Dressing: Essig, Gewürze, Öl verquirlen und über den Salat verteilen, dazu Baguette reichen.

Etwa 263 kcal pro Portion, 17 g Eiweiß, 19 g Fett, 5 g KH, 513 mg Kalzium