

Herbstlicher Salat mit Äpfel und Nüssen

Vorspeise

Herbst

Kalorienarm

Low Carb

Salate

Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Spinat putzen und waschen. Zutaten für das Dressing verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ziegenkäse in Würfeln schneiden. Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Spinatblätter auf Tellern anrichten. Apfelscheiben, Ziegenkäse, gehackte Walnüsse und die Beeren darüber streuen und mit dem Dressing beträufeln.

Mit frischem Brot servieren.



ZUTATEN

300 g Spinatblätter frisch

2 rote Äpfel

2 EL Walnüsse

2 EL getrocknete Beeren

200 g Ziegenfrischkäse

Dressing

3 EL Balsamicoessig

1 EL Senf

½ Knoblauchzehe

6 EL Kürbiskernöl

2 EL warmes Wasser

Salz und Pfeffer