



Salat mit Frischkäse-Bällchen und Müsli-Cracker

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🥣 5min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Sonnenblumenkerne	50 g
Walnusskerne	50 g
Kürbiskerne	50 g
Haselnusskerne, gemahlen	50 g
Salz	
Eier	1 St.
Salat-Mix	300 g
Cherrytomaten	200 g
Salatgurken	0.5 St.
Balsamicoessig, hell	2 EL
Olivenöl	4 EL
Honig	1 TL
Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Frischkäsebällchen	240 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder

1. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Sonnenblumenkerne, Walnüsse und Kürbiskerne hacken. In einer Schüssel gehackte Nüsse, gemahlene Haselnüsse und 1 Prise Salz mit Ei zu einem Teig vermengen. Auf ein Backblech zu dünnen Talern mit ca. 10 cm Durchmesser streichen. Im Ofen ca. 25 Min. backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Salat waschen und trocken schleudern. Cherrytomaten waschen und vierteln. Gurke waschen, schälen, längs halbieren, Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen und würfeln.
3. In einer Schüssel Balsamicoessig, Olivenöl, Honig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat, Gurke und Tomaten ins Dressing geben und unterheben.
4. Salat auf Tellern oder einer Platte anrichten. Frischkäse-Bällchen daneben verteilen und mit Müsli-Crackern servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	679 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	60 g