

Salat mit Melone und Himbeeren

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min



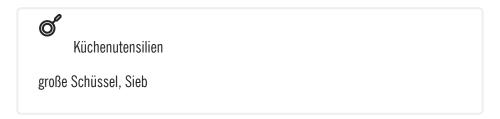


Zutaten

tur 4 Portionen	
Mini Romana	2 St.
Minze, frisch	20 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Himbeeren, frisch	200 g
Wassermelone	1 St.
Feta	250 g
Olivenöl	4 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



- 1. Salat entstrunken, Blätter grob zerzupfen und waschen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und in Scheiben schneiden.
- 2. Himbeeren waschen. Melone vierteln, Schale abschneiden und würfeln. Feta grob zerbröseln.
- 3. In einer Schüssel Olivenöl mit Balsamico und Salz und Pfeffer verrühren. Alles in die Schüssel geben und miteinander vermengen. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	432 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	21 g