



ROTE-BETE-SALAT

ORIENTALISCH

ZUTATEN (für 2 Portionen)

500 g	Rote Bete, gekocht
1 Stück	Ingwer (ca. 1 cm)
3	Datteln
2 TL	Kokosöl
1 TL	schwarzer Senf
½ TL	Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

1. Rote Bete kleinschneiden und die Stückchen mitsamt ihrem Saft in eine Schüssel geben.
2. Datteln in Würfel schneiden.
3. Ingwer kleinschneiden und zusammen mit dem schwarzen Senf, den Datteln und dem Kreuzkümmel in Kokosöl anbraten.
4. Alles über der Roten Bete verteilen und gut vermengen.

Nährwertangaben

Energiewert	195 kcal/816 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	4,0 g	8 %
Fett	5 g	23 %
Kohlenhydrate	30 g	62 %
Ballaststoffe gesamt	6,1 g	6 %