



SPINATSALAT

MIT FETA

ZUTATEN (für 2 Portionen)

250 g	Babyspinat, frisch
100 g	Cherrytomaten
5	Datteln
180 g	Feta
20 g	Haselnüsse
1	Zwiebel
2 EL	weißer Balsamico-Essig
3 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Spinat waschen und abtropfen lassen.
2. Tomaten waschen und vierteln.
Datteln in kleine Stücke schneiden.
3. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
4. Alles in eine Schüssel geben und den Feta darüberbröseln.
5. Für die Salatsoße die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit Essig und Öl vermengen.
6. Dressing über den Salat geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwertangaben

Energiewert	629 kcal/2630 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	20,6 g	13 %
Fett	50 g	72 %
Kohlenhydrate	22 g	14 %
Ballaststoffe gesamt	5,0 g	2 %