FEIGENSALAT MIT PARMESAN

2 Personen 15 Minuten

ZUTATEN

1-2 Bund Rucola
3 reife Feigen
2 EL Walnüsse in Stücke gebrochen
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamico
1-2 EL Granatapfelsaft
Etwas Honig
1 kleine Knoblauchzehe gepresst
Salz, Pfeffer, rote Pfefferbeeren
40 g Parmesan

TIPP
Parmesan ist arm an Cholesterin, aber reich an Proteinen und ist ein guter Calciumlieferant.

ZUBEREITUNG

- Salat waschen und die langen Stiele entfernen.
- Feigen waschen und jede in 6 Stücke schneiden.
- Walnüsse in Stücke brechen.
- Käse in dünne Streifen hobeln. Geht super mit einem Schälmesser!
- Rucola mit Feigen und Nüssen anrichten.
- Aus den übrigen Zutaten ein Dressing rühren und über den Salat geben.

www.bowlsisters.de

essRAUM
ERNÄHRUNGSBILDUNG LIEGT UNS AM HERZEN