



Granatapfel-Kichererbsensalat



ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Den Rucola waschen.
2. Die Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen.
3. Den Feta zerbröseln und gemeinsam mit den Granatapfelkernen sowie den Kichererbsen, dem Rucola und der Petersilie in eine Schüssel geben und vermengen.
4. Für das Dressing das Öl mit dem Senf, Obstessig und Ahornsirup in ein Schälchen geben, gut vermischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Salat zusammen mit dem Dressing servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 300 g Kichererbsen, Konserve
- 60 g Granatapfelkerne
- 60 g Feta 9 % Fett
- 80 g Rucola
- 3 EL Petersilie, gehackt

Dressing:

- 1 1/2 TL Olivenöl
- 1 1/2 TL Senf
- 1 1/2 TL Ahornsirup
- 1 1/2 EL Obstessig
- Salz/Pfeffer



347 kcal
Kalorien



34 g
Kohlenhydrate



13 g
Fett



22 g
Eiweiß



11 g
Ballaststoffe