

Blattsalat mit Vinaigrette

- für 4 Personen -

300 g Salat / Gemüse
1 Knoblauchzehe
Kräuter
2-3 EL Balsamico
2 EL kalt gepresstes Rapsöl
1 TL Senf
Pfeffer, Salz

- Salat und / oder Gemüse waschen, mundgerecht zerkleinern
- Klein geschnittene Knoblauchzehe und gehackte Kräuter dazu geben
- Balsamico, Rapsöl, Senf, Pfeffer und Salz in ein Marmeladenglas füllen, verschließen und kräftig durchschütteln
- Die Marinade über dem Salat bzw. Gemüse verteilen, alles gut durchmischen, abschmecken und sofort servieren

1 Port.:

Nährwert:

71 kcal; Protein: 1 g; Fett: 5 g; Kohlenhydrate: 4 g; Ballaststoffe: 1 g