2B

Vegetarian

Sommersalat mit Ziegenkäse und Wassermelone

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel vermengen und die Zwiebelringe hineingeben. Den Rucola waschen und auf einem großen Teller oder in einer Schüssel anrichten. Wassermelone und Avocado über den Rucola verteilen und den Ziegenkäse darüber zerbröckeln. Das Dressing mit der roten Zwiebel über den Salat träufeln und mit den Mandeln abschließen.

Zutaten

- [ ] 100 g Wassermelone in Stücken
- [ ] ¼ Avocado in Stücken
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] 90-100 g weicher Ziegenkäse
- [ ] ¼ rote Zwiebel in Ringen
- [ ] 5 ungesalzene Mandeln

Nährwerte pro Person

Energie	**465 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**38 g**
Eiweiß	**15 g**