

Radiccio-Birnensalat (4Personen)

pro Portion: ca. 7 g Eiweiß, ca. 370 kcal



ZUTATEN:

Menge	Zutaten	EW g	kcal
1	Zwiebel	0,74	34
4 Stiele	Thymian	0,18	4
100 ml	Orangensaft	0,73	47
5 EL	Sanddornsafte	0,8	41
4 EL	Honig	0,25	255
	Salz, Pfeffer	0	0
5 EL	Sonnenblumen- oder Rapsöl	0	601

2 Köpfe	Radiccio, ca 400 g	5,72	92
3	reife Birnen	0,63	96
200 g	Ziegenfrischkäse	17,4	306
	Gesamt	26,45	1476

→ Zwiebel schälen und würfeln, Thymian waschen und Blättchen abzupfen.

→ Aus den ersten 7 Zutaten eine cremige Salatsoße rühren.

→ Radiccio und Birnen mit der Salatsoße locker mischen.

→ Ziegenfrischkäse in kleinen Flocken über den Salat geben.