



Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Chicorée Salat mit Apfel

Chicorée Salat mit Apfel

4 Chicorée Stangen

1 Handvoll Frisee Salat

1 Handvoll Treviso Salat

1 Apfel (süß-säuerlich)

50 g Walnüsse

50 g Feta oder Ziegenkäse

2 Handvoll Rinatura On Top Salat-Kernmix Bio

Für das Dressing:

3 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

1 Teelöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

Salz und Pfeffer

Chicorée Salat mit Apfel

1.

Enden vom Chicorée abschneiden, äußere Blätter entfernen, dann längs halbieren oder vierteln. In

mundgerechte Stücke schneiden. Treviso und Frisee grob hacken.

Apfel in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden.
Optional: Mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird.

Walnüsse grob hacken. Feta oder Ziegenkäse in Würfel bröseln.

Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer gut verrühren.

Chicorée, Treviso und Frisee Salat, Apfel, Walnüsse, Salat Kern Mix und Käse in eine Schüssel geben. Das Dressing darüber geben und vorsichtig mischen. Kurz ziehen lassen (5–10 min.) und frisch servieren.