

Salat mit Roquefort



3

0

Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 124 kcal

- Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

für 4 Personen

500 g	Blattsalat
40 g	Roquefort-Käse
2 Zehen	Knoblauch
150 g	Joghurt (1,5 % Fett)
2 EL	Rapsöl
2 EL	Essig
1 TL	Senf
2 EL	Schnittlauch
1/2 TL	gekörnte Brühe
2 TL	Zitronensaft

Zubereitung

- Salat putzen und waschen.
- Käse zerbröckeln. Knoblauch schälen und zerdrücken.
- Für das Dressing alle Zutaten vermischen und anschließend auf dem Salat verteilen.

Tipp: Birnen geben dem Salat eine fruchtige Note.