



Salat mit Spinat, Feta & Walnüssen

Knackig & saftig: Überraschender Sattmacher-Salat

Dieser Salat hat nicht nur Biss sondern auch viele überraschende Aroma-Momente. Zwischen süßem und herzhaftem Genuss liefert die schlanke Mahlzeit aber noch jede Menge Vitamine. Eisenspender, Gehirnfutter, Konzentrationsförderer – dieser Salat kann so einiges und ist ganz kunterbunt auch was für Kindermünder.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 50 g frischer Spinat
- 50 g Walnüsse
- 1 mittelgroße Birne
- 100 g Light-Feta
- 50 g Granatapfel
- 1/2 Zitrone
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

So geht's

Den Spinat gut waschen und in eine Schüssel geben. Feta würfeln und mit den Granatapfelkernen zum Spinat geben, mit Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Alles gut vermengen und auf zwei tiefen Tellern anrichten. Die Birne in Spalten schneiden und je eine halbe Birne auf den Tellern verteilen. Walnüsse darüber geben.

So gesund ist es

Spinat liefert – wie alle grünen Gemüse – viel Eisen, Magnesium und Zink. Diese Inhaltsstoffe unterstützen euer Immunsystem, die Wundheilung, Haut und Haar. Die Omega-3-Fettsäuren in den Walnüssen tragen zur Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels bei und fördern die Herzfunktion. Außerdem wirken sie entzündungshemmend. Der Halbfett-Feta ist die kalorienarme, aber proteinreiche Fleischalternative, die euch satt macht und hält.

Brennwert: 284kcal, Protein: 10,2g, Kohlenhydrate: 15,6g, Fett: 19,5g
(durchschnittlich pro Portion)