

RUCOLA- VORSPEISE

Zutaten für 1 Portion

120 g	Rucola
80 g	Parmesan
4 EL	Pinienkerne
10	Cocktailtomaten (Kirschtomaten)
etwas	Balsamicoessig
Prise	Salz frisch gemahlener Pfeffer

Nährstoffangabe

Energie: 242 kcal

Kohlenhydrate: 2 g

Eiweiß: 9 g

Fett: 22 g

Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

Mundtrockenheit, Verstopfung

Zubereitung

- ↪ Rucola waschen und lose auf den Teller legen.
- ↪ Parmesankäse in hauchdünne, kleine Blätter schneiden und Cocktailtomaten halbieren.
- ↪ Pinienkerne, Parmesan und Tomaten auf dem Salat verteilen und nach Belieben marinieren.

