

Randen-Birnen-Salat

Tag 5 / Woche 1 / Mittagessen

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Für 2 Personen

2 TL Senf ● (z. B. Honigsenf)

2 EL Apfelessig

**1 EL Kürbiskern-
oder Olivenöl**

1 EL Wasser

½ TL Salz

wenig Pfeffer

400g gekochte Randen ●,
grob gerieben

1 Birne, in Schnitzchen

60g Alpkäse ●, in Würfeli

80g Knäckebrot
(z. B. 3-Saaten)



498
kcal

Senf und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Randen beigegeben, mischen, mit der Birne anrichten. Käse darüberstreuen, Knäckebrot dazu servieren.

Tipp: Statt Birne Apfel ● oder Orange verwenden.

Pro Person: 498 kcal, F 27g, Kh 41g, E 18g



- Satt mit Eiweiss
- Satt mit Kohlenhydraten
- Ausbalanciert satt
- Vitaminkick
- Vegetarische Rezepte
- Tipps und Informationen zur gesunden Ernährung

- Dieser Punkt markiert in den Rezepten einheimische Superfoods

Zu jeder Hauptmahlzeit darf ein Blattsalat mit 1 Portion Salatsauce serviert werden.