



Allgäuer ÖLMÜHLE

FRUCHTIGER SALAT mit Feta



BIO MANDELÖL GEHALT

Nährwerte pro 100g:
Energiewert: 900 Kcal/3700 KJ
Fett: 100g
davon gesättigte Fettsäuren: 9g
einfach ungesättigte Fettsäuren: 68g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 22g
Kohlenhydrate: 0g
davon Zucker: 0g
Eiweiß: 0g
Salz: 0g



FRUCHTIGER SALAT mit Feta

ZUTATEN 2 Salatherzen | 2 EL Schnittlauch |
150 g Feta (mit mediterranen Kräutern) | 1 Birne* |
1 Nektarine* | eine handvoll Mandeln, grob gehackt
*andere Obstsorten nach Belieben und Saison

DRESSING 100 g Himbeeren | 1 Prise Paprika-
pulver | 3 EL Allgäuer Ölmühle Bio Mandelöl |
3 EL Allgäuer Ölmühle Himbeeressig | etwas Salz |
etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

Mandeln in der Pfanne ohne Öl etwas anrösten. Salat
und Obst waschen, Blätter und Früchte in mundgerechte
Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Feta
würfeln und mit den Mandeln und dem Schnittlauch
zum Salat geben und alles vorsichtig durchmischen.

Zutaten für das Dressing mit 3EL Wasser in eine Schüs-
sel geben, pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken
und über den Salat geben.

www.allgäuer-ölmühle.de


Allgäuer
ÖLMÜHLE



Allgäuer Ölmühle e.K.
Heisinger Straße 45
D-87437 Kempten
www.allgäuer-ölmühle.de



DE-ÖKO-006