

CHICORÉE- ORANGEN SALAT



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 500 g Chicorée (ca. 4 Chicorée)
- 2 Orangen
- 1 EL Honig
- 3 EL weißer Balsamicoessig
- 4 EL Walnussöl
- 40g Walnusskerne
- Frische Petersilie
- Etwas Salz

ZUBEREITUNG

- Den Chicorée waschen, putzen, längs halbieren und die Blätter klein schneiden.
- Die Orangen schälen und Filets herausschneiden. Das Fruchtfleisch ausdrücken und den Saft auffangen.
- Orangensaft mit Honig, Essig und Öl verrühren, mit Salz abschmecken
- Walnüsse grob hacken
- Petersilie waschen, trocknen und klein schneiden
- Alles miteinander vermengen.
- Und genießen! :)

NÄHRWERTE

Pro Portion:
Kalorien: 273 kcal
Kohlenhydrate: 20,8g
Fett: 20,3g
Eiweiß: 3,5g