



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Chicoree-Birnen-Rohkost mit Fetawürfeln

Zutaten

1 Esslöffel Nüsse oder Kerne nach Wahl

70 g Feta

1 Messerspitze(n) Kräutersalz

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Linufit® Pur

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Teelöffel Honig

2 Mittelgroße(s) Chicoree

3 Prise(n) bunter Pfeffer

1 Mittelgroße(s) Birne

Zubereitung

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 480 kcal

1. Chicoree waschen, halbieren, Strunk entfernen und in der Länge in Streifen schneiden.
2. Birnen waschen, entkernen, in feine Streifen schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
3. Feta in 2 x 2 cm große Würfel schneiden.
4. Nüsse hacken und mit Dr. Budwig Linufit pur mischen.
5. Die Fetawürfel darin wenden.
6. Aus Dr. Budwig Omega-3 Öl, Zitronensaft, Honig, Kräutersalz und buntem Pfeffer eine Marinade herstellen.
7. Das Dressing abfüllen oder als erste Zutat in ein Gefäß gießen.
8. Den Chicoree mit den Birnenscheiben in dieses Gefäß schichten.
9. Die Fetawürfel dazugeben und kaltstellen.