

HERZHAFTER BROKKOLI-SALAT

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 20 Minuten | Portionen: 10

Linsen werden mit Brokkoli, gehobelten Mandeln, geraspelttem Rosenkohl, Feta und Granatapfelvinaigrette angerichtet.

Zutaten:

- 3 Tassen (750 ml) ganze rote Linsen, gekocht und abgetropft
- 6 Tassen (1,5 l) Brokkoli-Röschen, roh
- 2 Tassen (500 ml) Erdbeeren, geviertelt
- ½ Tasse (125 ml) gehackte Mandeln, roh
- 2 Tassen (500 ml) zerkleinerter Rosenkohl
- 1 Tasse (250 ml) Granatapfel-Vinaigrette
- 2 Tassen (500 ml) zerkrümelter Feta

Nährwertangaben

Portionsgröße: 1 Tasse (250 ml)

Pro Portion:

- Kalorien 280	- Zucker 7 g
- Gesamtfett 17 g	- Eiweiß 12 g
- Gesättigtes Fett 6 g	- Natrium 470 mg
- Cholesterin 25 mg	- Kalium 516 mg
- Kohlenhydrate 21 g	- Folsäure 158 mcg
- Ballaststoffe 7 g	

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander vermengen und vor dem Servieren mindestens 5 Minuten ruhen lassen.
2. Gekühlt servieren.