

Fruchtiger Ruccolasommersalat

Zutaten für 2 Personen:

1 $\frac{1}{2}$	EL	Zitronensaft
100	g	Naturjoghurt 1,5 % oder Magerquark
1 $\frac{1}{2}$	EL	Balsamico bianco
100	g	Ruccola
3		Arikosen
10		Cashewnusskerne

Zubereitung:

Zitronensaft, Joghurt und Balsamicoessig glatt rühren und mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Den Ruccola waschen, verlesen und die groben Stiele entfernen. Die Blätter mundgerecht zerzupfen und auf 2 Teller anrichten.

Die Aprikosen waschen und gut trockenreiben, dann vierteln und auf dem Salat verteilen.

Mit dem Dressing begießen, gehackte Cashewnüsse überstreuen und möglichst bald servieren.

Nährwertrelation pro Portion:

KJ 791 / Kcal 189 / EW 5,1 g / Fett 8 g / KH 24 g / Ba 4,8 g