



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Knackiger Mesclin-Salat mit Croûtons

- 1 EL GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 4 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl
- 40 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 1 Packung Pflücksalat, ca. 125 g
- 0,5 Stange Baguette

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Knackiger Mesclin-Salat mit Croûtons

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 20 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|             |                    |              |                     |          |
|-------------|--------------------|--------------|---------------------|----------|
| 17,8 g Fett | 20 g Kohlenhydrate | 5,9 g Eiweiß | 5,5 g Ballaststoffe | 271 kcal |
|-------------|--------------------|--------------|---------------------|----------|

Brennwert

### Knackiger Mesclin-Salat mit Croûtons:

Den Backofengrill auf 250 °C vorheizen.

1 Packung Pflücksalat, ca. 125 g, gründlich waschen und abtropfen lassen.

1 EL GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter nach Packungsanleitung mit 2 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl zubereiten.

Für die Croûtons ½ Baguette in große Würfel schneiden und unter dem Grill goldbraun anrösten, dabei einmal wenden. Dann die Croûtons mit 2 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl beträufeln.

Die Salatmischung mit dem Dressing marinieren, auf Tellern mit den Croûtons anrichten, mit 40 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix bestreuen und gleich servieren.