



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

Einkaufszettel

Winterlicher Blattsalat mit Preiselbeerdressing und Kracherle

- 1 TL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 300 g gemischte Blattsalate, z. B. Eichblatt, Feldsalat, Radicchio ...
- 0,5 Granatapfel
- 2 Scheiben Bauernbrot
- 1 EL Butter
- 4 EL Obstessig
- 2 EL Preiselbeeren
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Winterlicher Blattsalat mit Preiselbeerdressing und Kracherle

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,5 g Fett	22,9 g Kohlenhydrate	3,8 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	270 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

Winterlicher Blattsalat mit Preiselbeerdressing und Kracherle: Die Salate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Kerne aus 1/2 Granatapfel lösen. 2 Scheiben Bauernbrot in Würfel schneiden.

Aus 4 EL Obstessig, 1 TL **GEFRO Honig Wald & Blüte**, 2 EL Preiselbeeren und 4 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** ein Dressing rühren. Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen und die Brotwürfel darin knusprig anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Blattsalate mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten. Mit den Granatapfelkernen und den Kracherle bestreuen und servieren.