



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

Knackiger Mesclin-Salat mit Croûtons

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter 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.