

Ess-Kult-Tour

Rezept: Rote Bohnen-Schafskäse Salat



Zutaten

250 g Kidneybohnen
200 g Schafskäse
2 Frühlingszwiebeln
½ Salatgurke
3 EL Schnittlauch
2 EL Olivenöl
1 EL Essig (mild)
1 TL Senf
Salz & Pfeffer

vegetarisch

Zubereitung

1. Gurken waschen und in Würfel schneiden
2. Frühlingszwiebeln und Schnittlauch in feine Ringe schneiden
3. Schafskäse würfeln
4. Bohnen im Sieb abspülen und abtropfen lassen
5. Olivenöl, Essig und Senf zu einer Soße verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und den Schnittlauch dazugeben
6. Bohnen, Schafskäse, Gurken, Zwiebeln in eine Schüssel geben und mit der Soße vermischen

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de