



## Sommerlicher Salat mit Melone und Erdbeere

Für 4 Personen als Vorspeise oder leichtes Abendessen

Blattsalat nach Geschmack, z.B. Lollo Rosso, Romana-Salat und Babyspinat  
1 großer Champignon  
1 rote Zwiebel  
1 Schafskäse  
20 kleine Kugeln aus der Wassermelone  
8 Erdbeeren  
Bruchetta Arrabiata Gewürz, z.B. von Ankerkraut \*

2 EL Hanfsamenmus, z.B. vom Dattelmann \*  
2 EL Naturjoghurt  
4 EL Wasser  
Saft von einer Limette  
Salz, Pfeffer  
Gomasio  
Kürbiskerne

\*unbezahlte Werbung aus Überzeugung



Folgt uns auf  rechtfrucht

Den Blattsalat auf 4 Tellern anrichten, den Champignon und die Zwiebel in Scheiben schneiden und auf die Teller verteilen. Den Schafskäse in Stücke schneiden, mit dem Bruchetta-Gewürz bestreuen und auf die Teller legen. Den Salat mit Melonenkugeln und halbierten Erdbeeren verzieren.

Aus dem Hanfsamenmus, Joghurt, Wasser, Limettensaft, Salz und Pfeffer das Dressing herstellen und dekorativ über den Salat geben. Das restliche Dressing zum Salat reichen. Noch etwas Gomasio und Kürbiskerne als Topping und dann kommt der knackig, frische Genuss.

Guten Appetit!



[www.recht-frucht.de](http://www.recht-frucht.de)