

Rezept

## Beeren-Spinat- Salat mit Knusper

Ein Rezept von Beeren-Spinat- Salat mit Knusper, am 26.04.2024

### Zutaten

<b>30 g</b> Buchweizen	<b>3 TL</b> Sesam
<b>100 g</b> Erdbeeren	<b>100 g</b> Baby-Blattspinat
<b>1 EL</b> Rapsöl	<b>2 EL</b> Orangensaft
<b>1 TL</b> Senf	Salz (mit Jod)
Pfeffer	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 20 g F, 10 g EW, 32 g KH

### Zubereitung

1. Buchweizen und Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten.

---

2. Die Erdbeeren waschen und je nach Größe halbieren. Den Spinat waschen, putzen und abtropfen lassen.

---

3. Rapsöl mit Orangensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, mit Beeren und Spinat mischen und mit geröstetem Buchweizen-Sesam toppen.