

Rezept

# Spinatsalat mit Granatapfel und Skyr

Ein Rezept von Spinatsalat mit Granatapfel und Skyr, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>300 g</b> Baby-Blattspinat	<b>1</b> Granatapfel
<b>250 g</b> Skyr (aus dem Kühlregal)	<b>2 EL</b> Olivenöl
Meersalz	schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 6 g F, 9 g EW, 14 g KH

## Zubereitung

1. Den Spinat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Den Granatapfel quer halbieren. Die Granatapfelhälften jeweils mit der Schnittkante nach unten über eine Schale halten und mit dem Rücken eines Löffels auf die Granatapfelschale schlagen, sodass die Kerne herausfallen. Eventuell anhaftende Häutchen entfernen.

---

2. Den Skyr glatt rühren und auf vier Teller verteilen. Den trockenen Spinat daraufsetzen und die Granatapfelkerne darüberstreuen. Den Salat mit dem Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.