



# Allgäuer ÖLMÜHLE

## FRUCHTIGER SALAT mit Feta



### BIO MANDELÖL GEHALT

Nährwerte pro 100g:  
Energiewert: 900 Kcal/3700 KJ  
Fett: 100g  
davon gesättigte Fettsäuren: 9g  
einfach ungesättigte Fettsäuren: 68g  
mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 22g  
Kohlenhydrate: 0g  
davon Zucker: 0g  
Eiweiß: 0g  
Salz: 0g



# FRUCHTIGER SALAT mit Feta

**ZUTATEN** 2 Salatherzen | 2 EL Schnittlauch |  
150 g Feta (mit mediterranen Kräutern) | 1 Birne\* |  
1 Nektarine\* | eine handvoll Mandeln, grob gehackt  
\*andere Obstsorten nach Belieben und Saison

**DRESSING** 100 g Himbeeren | 1 Prise Paprika-  
pulver | 3 EL Allgäuer Ölmühle Bio Mandelöl |  
3 EL Allgäuer Ölmühle Himbeeressig | etwas Salz |  
etwas Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Mandeln in der Pfanne ohne Öl etwas anrösten. Salat und Obst waschen, Blätter und Früchte in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Feta würfeln und mit den Mandeln und dem Schnittlauch zum Salat geben und alles vorsichtig durchmischen.

Zutaten für das Dressing mit 3EL Wasser in eine Schüssel geben, pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

[www.allgäuer-ölmühle.de](http://www.allgäuer-ölmühle.de)

  
Allgäuer  
ÖLMÜHLE



Allgäuer Ölmühle e.K.  
Heisinger Straße 45  
D-87437 Kempten  
[www.allgäuer-ölmühle.de](http://www.allgäuer-ölmühle.de)



DE-ÖKO-006