

Schichtsalat mit Hirseflocken und Gemüse



©

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

Für 1 Person

1 Glas oder 1 Lunch-Box
 von 5–6 dl Inhalt mit
 verschliessbarem Deckel

Salat

Ca. 30 g Hirse-, Hafer- oder UrDinkel-
 Flocken
 250 g gemischtes Gemüse, z. B. Broccoli,
 Rüebl, Cherrytomaten etc. in kleinen
 Stücken oder geraffelt
 1 Handvoll Spinatblättchen oder Blattsalat,
 z. B. Eichblatt
 20 g Baumnüsse, gehackt
 50 g Käse, z. B. Gstaader Bergkäse mit
 Kräutern, in Scheiben oder gewürfelt

Sauce

1 EL Zitronensaft
 2 EL Orangensaft
 2–3 EL Rapsöl
 1 TL Honig
 Salz, Pfeffer
 1 EL glattblättrige Petersilie, gehackt

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 779 , Fett 55g , Kohlenhydrate 40g , Eiweiss 26g

ZUBEREITUNG

1 Salat: Die Hirseflocken in einer beschichteten
 Bratpfanne rösten, auskühlen lassen. Hirseflocken mit
 den restlichen Zutaten lagenweise ins Glas oder die
 Lunch-Box füllen.

2 Sauce: Alle Zutaten gut verrühren oder im Mixer
 kurz mixen. In ein kleines, gut verschliessbares Gefäss
 geben, in die Lunch-Box stellen und alles zugedeckt
 bis zum Servieren kühl aufbewahren.

3 Vor dem Servieren die Sauce gut schütteln, über den
 Salat träufeln, kurz umrühren und geniessen.

Tip

Je nach Saison anderes Gemüse verwenden.

