



Bunter Melonen-Feta-Salat

Menge

1100 g für 2 - 3 Portionen

Zutaten

½	Gurke
500 g	Wassermelone
1	Zwiebel
2 Stiele	Minze, nach Geschmack
2 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft oder Essig, z.B. heller Balsamico
	Salz, Pfeffer
100 g	Feta
¼	Vollkornfladenbrot

Zubereitung

Gurke waschen, **Wassermelone** schälen und beides in mundgerechte Stücke schneiden. **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. **Minze** waschen und kleinschneiden. **Olivenöl** mit **Zitronensaft/Essig** mischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Alle Zutaten vermengen. **Feta** würfeln und über den Salat geben. Als Beilage **Fladenbrot** dazu servieren.

NUTRI-SCORE



Nährwertangaben je 100 g

Energie	333 kJ / 79 kcal	Eiweiß	2,7 g
Fett	4,2 g	Ballaststoffe	1,1 g
gesättigte Fettsäuren	1,8 g	Natrium	252 mg
Kohlenhydrate	8,1 g		
davon Zucker	2,3 g	Gemüse/Obst/Nuss	76 g

Hinweis

Der Salat eignet sich als frische, leichte Sommermahlzeit oder als Beilage zu Gegrilltem.