



## Feldsalat mit Äpfeln und Parmesan

100 g Feldsalat

20 g Parmesan

1 Apfel

4 EL Sonnenblumenkerne

3 EL Olivenöl

2 EL Balsamico Essig,

1 TL Honig,

Salz

Pfeffer

waschen und trocken schleudern.

fein reiben.

waschen und ebenfalls fein raspeln. Alles in eine Schüssel geben.

in einer Pfanne rösten.

mit

und

zu einem Dressig vermischen, über den Feldsalat gießen und gut vermengen.

**Biolandhof Avena/Dreyer GbR**

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

[info@biolandhof-avena.de](mailto:info@biolandhof-avena.de)

[www.biolandhof-avena.de](http://www.biolandhof-avena.de)