

FRUCHTIGER SOMMER-SALAT MIT OMEGA-3



NOR^SAN

FRÜCHTIGER SOMMER-SALAT MIT OMEGA-3



2 Portionen



15 min



100 %

- | | | |
|------------------------------|------------------------|--------------------|
| • 250 g Cherry-Tomaten | Dressing | • Salz & Pfeffer |
| • 500 g Erdbeeren, frisch | • 4 EL Olivenöl | • 2 EL NORSAN |
| • Hand voll Basilikum | • 2 EL Balsamico-Essig | Omega-3 Total oder |
| • Hand voll Minze | • 1 EL Zitronensaft | Omega-3 Arktis Öl |
| • Rucicola nach Belieben | • 1 Knoblauchzehe | |
| • 2 EL geröstete Pinienkerne | • 1 TL Honig | |

Alle Zutaten für den Salat abwaschen. Die Cherry-Tomaten sowie die Erdbeeren vierteln, Minze & Basilikum fein hacken sowie die Pinienkerne kurz goldbraun anrösten. Nun Erdbeeren, Tomaten, Minze, Basilikum & den Rucicola sowie die Hälfte der Pinienkerne in eine große Schüssel geben. Parallel eine Knoblauchzehe fein hacken und die weiteren Dressing-Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren. Zum Schluss noch 2 EL NORSAN Omega-3 Total bzw. NORSAN Omega-3 Arktis Öl in das Dressing einrühren. Nun das Dressing über den Salat geben, alles gut vermengen, kurz ziehen lassen und mit den restlichen Pinienkernen garnieren.

Guten Appetit 😊

Weitere leckere Rezepte auf www.norsan.de/rezepte

NORSAN Omega-3 Öle nie erhitzen. Warme Speisen 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergeben.



📌 Deckung des Tagesbedarfs
Omega-3 Total pro Person (8 ml)
Omega-3 Arktis pro Person (10 ml)
(Empfehlung von NORSAN)

NORSAN

San Omega GmbH
www.norsan.de

Tel.: DE: 030 555 788 990
AT: 0800 070908
Mail: post@norsan.de