

# WASSERMELONEN-SALAT MIT OMEGA-3



NORSAN

# WASSERMELONEN-SALAT MIT OMEGA-3



2 Portionen



20 min



100 %



- 500 g Wassermelone (ca. ¼ Melone)
- 100 g Tofu (unser Tipp: Oliventofu)
- 50 g schwarze Oliven (entsteint)
- 1 EL geröstete Pinienkerne
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Stiele Minze
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 2 TL **NORSAN Omega-3 Vegan**

Die Wassermelone in mundgerechte Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten. Den Tofu in kleine Würfel schneiden und unter die Melonenstücke heben. Nun die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit den Oliven über dem Wassermelonen-Tofu-Salat verteilen. Den Saft einer halben Zitrone pressen und ebenfalls zum Salat hinzufügen. Die Minzblätter abzupfen, fein schneiden und zum Salat geben. Nun noch mit dem Pfeffer und dem Olivenöl vermengen. Abschließend **2 TL NORSAN Omega-3 Vegan** über den Salat geben und auf 2 Portionen aufteilen.

Guten Appetit 😊

Weitere leckere Rezepte auf [www.norsan.de/rezpte](http://www.norsan.de/rezpte)

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 (1 TL / 5 ml)  
(Empfehlung von NORSAN)

## NORSAN

San Omega GmbH  
[www.norsan.de](http://www.norsan.de)

Tel.: DE: 030 555 788 990

AT: 0800 070908

Mail: [post@norsan.de](mailto:post@norsan.de)