

# Pflugsalat mit Feige und Fetakäse



ca. 15 Min.



Zutaten pro Person:

60 g	Pflugsalat
50 g	frische Feige
50 g	Kirschtomaten
30 g	Fetakäse
1 EL	Gehackten Schnittlauch
1 EL	Zitronensaft
½ TL	Honig
etwas	Salz, Pfeffer und Wasser

Zubereitung:

Aus Honig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und etwas Wasser ein Dressing zubereiten. Mit dem Salat vermischen. Feige in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Ziegenkäse in Stücken zu dem Salat geben. Geviertelte Tomaten auf dem Salat verteilen.



Kalorien: 247



Fett: 17,9 g



Eiweiß: 7,3



KH: 13,3 g

[www.weniger-wiegen.com](http://www.weniger-wiegen.com)