

Speltsalat med grønkål

Opskrift til 3-4 personer

Ingredienser

Salat

- 1 dl speltkerner
- 1 æble
- 80 g fetaost
- 1 avocado
- 1 striml forårsløg eller 1/4 rødløg
- 100 g grønkål
- 1/2 granatæble
- hasselnødder eller mandler

Dressing

- 1/2 dl olie
- 1 tsk. sennep
- 1 spsk. agavesirup eller honning
- salt og peber
- 1 spsk. balsamico
- 1 spsk. limesaft / citron

Sådan gør du

1. Kog speltkernerne til de er lettere bløde
2. Bland dressingen i en skål
3. Rengør og snit grønkålen fint
4. Skær æblerne i tynde både, smuldr fetaen og skær avocadoen ud i mindre stykker
5. Hak løg fint, klargør granatæblerne og hak hasselnødderne
6. Vend nu grønkålen i dressing og tilføj resterene.