

AVOCADO-TOMATEN-SALAT (SUPERSCHNELL)

Zubereitungszeit: ca. 8 Minuten | Pro Portion: ca. 390 kcal

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

2 Avocados
4 mittlere oder 6 kleine Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Zitronensaft
2 EL kaltgepresstes extra natives Olivenöl
1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt oder gepresst
Meersalz, frischer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Für das Dressing: Geben Sie den Knoblauch zusammen mit dem Öl in eine Schüssel. Zitronensaft hinzu geben und alles gut umrühren. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und auch in die Schüssel geben. Das Dressing nun mit Pfeffer und Salz abschmecken, noch einmal umrühren und beiseite stellen.
2. Avocado in Streifen und Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten.
3. Zuletzt das Dressing über dem Salat verteilen. Lassen Sie es sich schmecken!



INFO: Avocados enthalten 80% Fett, machen aber dennoch nicht dick und liefern sechsmal so viel Energie wie Zucker oder Proteine – ohne den Körper dabei mit Säuren zu belasten.