




Mango-Avocado-Salat.



 **20 Min.**
Vorbereitung

 **20 Min.**
Gesamtzeit

 **einfach**
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 532 kcal | 14 g Eiweiß | 37 g Fett | 28 g Kohlenhydrate

Zutaten für: Portion(en)

EL **Orangensaft, frisch
gepresst**

EL **Olivenöl (z.B.
Naturgut)**

EL **weißer Balsamico
(z.B. San Fabio)**

EL **flüssiger Honig (z.B.
Naturgut)**

Salz und Pfeffer

g **Rucola**

mittelgroße Mango(s)

Cocktailtomaten

Avocado(s)

Zubereitung:

- 1** Orangensaft frisch pressen und kräftig mit Olivenöl, Essig und Honig aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Nach Bedarf kleinschneiden.
- 3** Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
- 4** Tomaten waschen, trocknen und halbieren.
- 5** Avocados längs halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in schöne Scheiben oder Würfel schneiden.
- 6** Rote Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
- 7** Avocado, Mango, Zwiebeln und Rucola mischen, dabei mit dem Dressing marinieren. Salat auf Tellern anrichten.

auf Seite 2 geht es lecker weiter

Mango-Avocado-Salat.

2. Seite / es geht lecker weiter

rote Zwiebel(n)

g **Mini Mozzarella,
abgetropft (z.B. San
Fabio)**

Zubereitung:

8 Tomatenhälften und Mini-Mozzarella
obenauf verteilen.

9 Dazu schmeckt frisches Baguette.



QR-Code scannen und weitere
Rezepte entdecken!

PENNY.