

REZEPT DES MONATS - JANUAR



Foto: shutterstock.com | ElenaGaak

Avocado-Papaya-Salat

Zutaten (für 6 Personen):

100 g	Salat
1	Papaya
2	Avocados
1 EL	Zitronensaft
40 g	Walnüsse

Dressing:

1	Schalotte, gehackt
1 EL	Honig
2 EL	Weißweinessig
2 EL	Olivenöl
2 EL	Walnussöl
	Salz, Pfeffer

- Staudensellerie und Papaya waschen, schälen und würfeln
- Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen
- Avocados schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln
- die Walnüsse grob hacken
- alle Zutaten vermengen
- die Dressingzutaten in ein Glas geben, verschließen und gut durchschütteln oder mit dem Mixstab vermengen
- Dressing und Salat vermengen, nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED - Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	300	0,5	28 g	3 g