

TOMATEN-MÖZZARELLA

mit

A V O C A D O



LECKER

TOMATEN- MOZZARELLA

mit Avocado

laktosefrei,
(glutenfrei)

Für 4 Personen

1. Zunächst die vorbereitete Avocado mit dem Zitronensaft vermengen, damit die Avocado nicht so schnell braun wird.
2. Nun zusammen mit den Tomaten und dem Mozzarella in einer Schüssel vermischen, die Kräuter unterheben. Aus dem Zitronensaft, Agavendicksaft und dem Olivenöl mit Salz und Pfeffer ein Dressing machen und den Salat damit begießen.
3. Zu diesem herrlich frischen Salat werden 2 Scheiben Vollkornbaguette gereicht.

- 500 g Cocktailtomaten, gewaschen, halbiert
- 500 g Mozzarella-Kugeln, abgetropft, halbiert
- 2 Avocado, halbiert, den Kern und Schale entfernt, in Würfel geschnitten
- 10 ml Zitronensaft
- 3 g Salz
- 5 g Pfeffer
- 15 ml Zitronensaft
- 10 g Agavendicksaft
- 10 g Oregano, Blätter abgezupft
- 5 g Schnittlauch, grob geschnitten
- 5 g Basilikum, grob geschnitten
- 20 ml natives Olivenöl
- 500 g Vollkornbaguette, in Scheiben geschnitten

Guten Appetit.

Empfehlung:

Die Avocado enthält viel gutes Omega3. Um hier noch etwas die Ballaststoffe zu ergänzen, können Sonnenblumen- oder Kürbiskerne darüber gestreut werden.

