

Rezept

## Möhren-Avocado-Salat

Ein Rezept von Möhren-Avocado-Salat, am 25.04.2024

### Zutaten

<b>2</b> Mini-Römersalate	<b>1</b> reife Avocado
<b>200 g</b> Möhren	<b>4 EL</b> Zitronensaft
<b>100 g</b> Sahnejoghurt	<b>2 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>2 EL</b> gemischte Kerne	<b>1 TL</b> flüssiger Honig
<b>1/2 Beet</b> Kresse	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

### Zubereitung

1. Salate waschen, putzen und in Streifen schneiden. Avocado halbieren, entsteinen, schälen und in Stücke teilen. Möhren schälen und raspeln. Salat und Avocado auf Teller verteilen, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Möhrenrohkost in die Mitte geben.
2. Joghurt mit dem übrigen Zitronensaft, 2 EL Wasser und Olivenöl glatt verrühren. Salzen und pfeffern, über das Gemüse träufeln.
3. Kerne in einer Pfanne 2-3 Min. bei mittlerer Hitze rösten. Honig untermischen, pfeffern. Honig-Kerne und abgeschnittene Kresse vor dem Servieren auf die Rohkost streuen.