

Rezept

Mango-Avocado-Salat mit Spinat

Ein Rezept von Mango-Avocado-Salat mit Spinat, am 27.04.2024

Zutaten

2	Avocados	250 g	Mini-Mozzarellakugeln
2	Mangos	100 g	Baby-Blattspinat
4 EL	Pinienkerne	4 EL	Zitronensaft
4 EL	Olivenöl		Salz
	Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 48 g F, 16 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Die Avocados längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und 1 cm groß würfeln. Den Mozzarella abtropfen lassen. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch in Stücken vom Kern schneiden und würfeln. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Alles in eine Schüssel geben.

2. Die Pinienkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. goldbraun rösten. Den Zitronensaft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing mit den Pinienkernen zum Salat geben und alles vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen.