

Rezept

Möhren-Avocado-Salat

Ein Rezept von Möhren-Avocado-Salat, am 10.06.2026

Zutaten

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