

Grüner Bowl Salat



Nährwert pro Portion:

Kilokalorien:	600 kcal
Kohlenhydrate:	99 g
Eiweiss:	8 g
Fett:	15 g
Zeitaufwand:	20 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zubereitung:

Schritt 1:

Romanesco und Brokkoli in Röschen trennen. Dann im Salzwasser knapp 2-4 Minuten bissfest köcheln lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Schritt 2:

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Kugelstecher (oder Kaffeelöffel) von der Schale trennen. Sofort mit etwas Limettensaft beträufeln. Kiwi und Salatgurke in Scheiben schneiden. Basilikum, Lattich und Pak-Choi in feine Streifen schneiden.

Schritt 3:

Alle Zutaten in einer Schüssel vorsichtig vermischen. Dann mit den Limettenscheiben und Kiwi schön anrichten. Kreativität freien Lauf lassen.

Schritt 4:

Für das griechische Dressing etwas Limettensaft, Joghurt, Mayonnaise, Zucker, Salz und Pfeffer fein pürieren. Dann über den Salat geben und servieren



Zutaten für 1 Portion:

- 40 g Brokkoli
- 40 g Pak-Choi
- 1 Stk Avocado
- 1 Stk Limette
- 40 g Salatgurke
- 40 g Romanesco
- 1 Stk Kiwi
- 20 g Lattich
- 10 g Sprossen gemischt
- Etwas Basilikum frisch
- Etwas Salz, Pfeffer, Zucker
- 45 g griechischer Joghurt nature
- 1 TL Mayonnaise