

Abendessen

# Power-Salat mit Avocado und Räucherlachs



LAKTOSEFREI\*



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 409 kcal

Kohlenhydrate: 15 g

Proteine: 27 g

Fette: 25 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Räucherlachs
- 1/2 Avocado (ca. 100 g)
- 1/4 Gurke
- 3 Radieschen
- 1 mittelgroße Tomate (ca. 120 g)
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll Babyspinat

## Für das Honig-Senf-Dressing:

- 30 g Joghurt, fettarm
- 5 g Senf
- 1/2 TL Honig
- Salz, Pfeffer



CA. 10 MINUTEN

## Zubereitung

1. Gemüse waschen, Rucola und Spinat in einer Salatschleuder trocken schleudern. Gurke und Radieschen in Scheiben schneiden. Avocado halbieren und die eine Hälfte in Scheiben schneiden. Tomate klein schneiden und alles auf einem Teller anrichten. Räucherlachs in Streifen schneiden und oben auf den Salat legen.
2. Die Zutaten für das Honig-Senf Dressing in eine kleine Schüssel geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend auf dem Salat verteilen!

**Hinweis:** Wusstest du, dass bestimmte Salatsorten besser für dich sind als andere? In Feldsalat oder Rucola sind beispielsweise viel mehr Ballaststoffe, Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalium und Calcium enthalten als in Eisbergsalat, der zu über 95% aus Wasser besteht.

**Hinweis:** Damit deine andere (nicht genutzte) Avocado-Hälfte länger grün bleibt, lass den Kern drin und wickle sie in Frischhaltefolie ein, bevor du sie in den Kühlschrank gibst!

