



Avocado-Granatapfel-Mango Salat

Zubereitung: 10 Minuten (ohne Dressing, das kann aber auf Vorrat gemacht werden)
Schwierigkeit: leicht



Zutaten (für 2 Personen):

- Chinakohl – 6-7 Blätter (je nach Größe) (alternativ geht auch Chicorée)
- 1 Tomate
- ½ rote oder gelbe Paprika
- 1-2 Karotte (je nach Größe)
- 1 reife Avocado
- 1 Limette oder Zitrone
- Kerne aus ½ Granatapfel
- 1 säuerlicher Apfel
- ½ Mango (alternativ ist auch Orange sehr lecker)
- ½ TL Zimt
- 1 TL geröstete Kürbis-, Pinien- und oder Sonnenblumenkerne
- 1 TL Chia-Samen
- 1TL gerösteter Sesam
- 1 TL Holunder-, Ahorn- oder Kokosblütensirup
- Salz, Pfeffer zum abschmecken



Zubereitung

1. Alle Gemüsezutaten waschen und in kleine Würfel schneiden, Apfel & Karotte schmeckt noch leckerer, wenn diese gerieben sind.
2. Die Salatblätter waschen, längs halbieren und in sehr dünnen Stifte schneiden
3. Avocado in 2 Hälften trennen, Kern entfernen und schälen, ggf. dunkle Flecken entfernen, jede Hälfte ebenfalls längs auseinander und in dünne Scheiben schneiden. Ich marinieren die Avocado immer, bevor ich diese in den Salat gebe, schmeckt besser, mit Salz, Pfeffer, bisschen Chili, Kräutersalz, Zitronen- oder Limettensaft und etwas Balsamicoreme
4. dann zu den restlichen Zutaten geben.
5. Obst ebenfalls zerkleinern und zum Salat geben.
6. Zimt, Kerne, Chia-Samen, Sesam drüber streuen
7. Das Dressing z. B. unser [Salat-Dressing a la Speciale „Eri“](#) verwenden, alles gut vermengen und gleich servieren.

Tipp: Dazu passt sehr gut ein weißes Fisch-Filet oder in Rosmarin geröstete Süßkartoffel.

Guten Appetit! ☺