2A

# Caprese-Salat mit Avocado und roter Zwiebel

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Mozzarella, Gurke, Tomate, Avocado und Zwiebel in eine tiefe Schüssel geben. Mit Balsamicoessig besprenkeln und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Alles gut durchmischen. Die Zitronenspalte über den Salat auspressen und mit dem Basilikum abschließen.

## Zutaten

- [ ] 90-100 g Mozzarella light
- [ ] ? Gurke in Scheiben
- [ ] 2 Rispentomaten in Stücken
- [ ] ½ Avocado in Stücken
- [ ] ¼ rote Zwiebel in Ringen
- [ ] ¼ Zitronenspalte
- [ ] 1 EL Balsamicoessig
- [ ] 5 Basilikumblätter, zerdrückt und fein geschnitten
- [ ] Pfeffer und Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **392 kcal** |
| Kohlenhydrate | **12 g** |
| Fett | **26 g** |
| Eiweiß | **21 g** |