

2A

Vegetarisch

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