



Zucchini-Avocado-Salat

Zutaten:

1 große Zucchini
50 g ungeschälte Mandeln
1 reife Avocado
1 kleine Zwiebel

Dressing:

5 EL kaltgepresstes Olivenöl
1 EL heller Balsamicoessig (nach Gemack auch etwas mehr)
1 Knoblauchzehe
½ TL Honig
Salz, Pfeffer, eventuell etwas Chilli

Zubereitung:

Alle Zutaten für das Dressing verrühren. Dabei die Knoblauchzehe sehr fein schneiden oder durch die Knoblauchpresse drücken.

Danach die Zucchini in ca. 1 cm breite und 1 cm dicke Stifte schneiden (geht schnell mit einer Gemüsehobel) und direkt ins Dressing geben.

Die reife Avocado mit einem Löffel aus der Schale nehmen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln.

Die Mandeln kann man ganz in den Salat geben und unterrühren. Noch feiner wird der Salat, wenn man die Mandeln grob hackt und in einer Pfanne ohne Fett kurz anröstet und über den fertigen Salat streut.

Etwas durchgezogen schmeckt der Salat am besten und kann auch gut am nächsten Tag noch genossen werden.

Facebook-Gruppe:
"EULE für Alle"



Lydia Justen
Gesundheitsberaterin GGB
Bahnhofstr. 31, 56729 Monreal
lydia.justen@eule.eifel.com

EULE-Blog:
www.eule.eifel.com

