



Avocado-Gurken-Salat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Cherrytomaten | 250 g |
| Rucola | 150 g |
| Salatgurken | 1 St. |
| Avocado | 1 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Senf | 2 TL |
| Honig | 2 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Olivenöl | 6 EL |
| Prosciutto cotto | 100 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb

1. Tomaten waschen und vierteln. Rucola waschen und abtropfen lassen. Gurke ebenfalls waschen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch von der Schale lösen und würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Zitronensaft mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl unterschlagen.
3. Alles mit dem Dressing vermengen. Prosciutto cotto grob zerpfeifen und zum Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 245 kcal |
| Kohlenhydrate | 17 g |
| Eiweiß | 9 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 18 g |