



Herzhafter Kiwisalat mit Bananen und Tomaten

Zeit gesamt
15min



Zubereitungszeit
15min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Zitronen	1 g
Öl	4 EL
Honig	3 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kiwi	4 St.
Strauchtomaten	500 g
Bananen	2 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Macadamianüsse, geröstet und gesalzen	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Zitronensaft, Öl, Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Kiwis schälen und Enden entfernen. Tomaten waschen. Beides in dünne Scheibchen schneiden. Banane schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Nüsse grob hacken.
3. Alles in der Schüssel mit Dressing mischen und ggf. nachwürzen. Herzhaften Kiwisalat mit Bananen und Tomaten in kleinen Schüsseln anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	324 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	19 g