Kidneybohnen-Mais-Salat mit Avocado

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kidneybohnen	255 g
Mais aus der Dose	285 g
Cherrytomaten	250 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Avocado	2 St.
Koriander, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb

1. Bohnen und Mais in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.

2. In einer Schüssel alles mit 3 TL Limettensaft und Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt eine Scheibe Damper (schnelles Brot).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	335 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	21 g