



# 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
Limetten	1 St.
Olivenöl	3 EL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

## 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, Olivenöl und Honig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt eine Scheibe [Damper \(schnelles Brot\)](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	339 kcal		
Kohlenhydrate	36 g	Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	8 g	Fette	21 g