

Vorspeise

Salatbowl / Spinat / Avocado / Gurke / Kokos

Zutaten:

50 g Spinatsalat

0.5 St. Kopfsalat

0.5 St. Salatgurke

0.5 St. Avocado

1 EL Kokosflocken altern. Hobel

0.5 St. Granatapfel

Zubereitung:

Kopfsalat & Spinat gut waschen und schleudern. Avocado halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel schälen und in Spalten schneiden. Die Gurken schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Den Granatapfel halbieren und mit einem Kochlöffel die Kerne ausklopfen. Die Blattsalate mit den verschiedenen Dressings marinieren, mit den Avocados und Gurken belegen und die Granatapfelkerne und Kokoshobel bestreuen.