

Avocado-Champignon-Bowl mit Chicorée - vegan

Zutaten für 2 Portionen

Für die Avocado-Champignon-Bowl

- 150 g braune Champignons - putzen, halbieren und vierteln
- 50 g Sprossen-Mix
- 1 kleiner roter Chicorée - halbieren, Strunk entfernen, waschen und 10 einzelne Blätter abtrennen
- 1 kleine reife Avocado - schälen, halbieren, Kern entfernen und in Würfel schneiden
- 1 Frühlingszwiebel - in feine Ringe schneiden

Für das Dressing

- 3 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Yaconsirup (alternativ Kokosblütenzucker)
- 1 Knoblauchzehe - schälen und fein hacken
- ½ TL Korianderpulver
- ½ Bund Petersilie - waschen und fein hacken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten

Für das Dressing alle Zutaten in einem Mixer kurz mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das vorbereitete Gemüse in einer Bowl anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Erst vor dem Servieren alles miteinander vermengen, auf zwei Teller verteilen und geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 243 kcal, Kohlenhydrate: 15 g, Eiweiss: 15 g, Fett: 13 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/avocado-champignon-salat-mit-chicoree.html>