

## Leichter Avocado-Salat mit erfrischendem Dressing

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

<b>1</b>	STÜCK	REIFE AVOCADO
<b>100</b>	GRAMM	ZUCKERSCHOTEN
<b>250</b>	GRAMM	SCHWARZWURZELN (TIEFKÜHL)
<b>1</b>	STÜCK	ZUCCHINI (KLEIN)
<b>200</b>	GRAMM	WASSERMELONE
<b>2</b>	STIELE	PFEFFERMINZE
<b>1-2</b>	EL	LIMETTENSAFT
<b>1</b>	TL	ZUCKER
<b>2</b>	EL	GUTES PFLANZENÖL
<b>1</b>	EL	HONIG
<b>3</b>	EL	JOGHURT
<b>1</b>	TL	SALZ, PFEFFER

## ZUBEREITUNG

1. Die tiefgekühlten Schwarzwurzeln auftauen und in Scheiben schneiden. In einem Topf Wasser aufkochen lassen. Die Schwarzwurzel-Scheiben blanchieren: Dafür das Gemüse ein bis zwei Minuten in das kochende Wasser tauchen und anschließend mit Eiswasser oder kalten Wasser abschrecken.
2. Die Zuckerschoten waschen, trocknen und längs durchtrennen. Anschließend ebenfalls blanchieren.
3. Zucchini halbieren und die Hälften in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Melone entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
5. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Haut vom Fruchtfleisch schälen.
6. Das Fruchtfleisch der Avocado mit der Gabel zerdrücken und mit Limettensaft, Honig, Joghurt und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Das Dressing erst kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.
8. Die Portionen nach Belieben mit Pfefferminzblättern, Kernen oder gehackten Frühlingszwiebeln garnieren.

## NÄHRWERTÜBERSICHT

Energie pro Person	279 Kalorien
Eiweiß	5,9 Gramm
Fett	16,9 Gramm
Kohlenhydrate	17 Gramm
Ballaststoffe	17,4 Gramm