



Rohkostsalat mit Avocado und Beeren

Gesundheitliche Vorteile:

- **Avocado** ist reich an gesunden Fetten, insbesondere einfach ungesättigten Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken.
- **Beeren** sind vollgepackt mit Antioxidantien und Vitamin C, die das Immunsystem stärken und entzündungshemmende Eigenschaften haben.
- **Rucola** enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine, die ebenfalls entzündungshemmend wirken.
- **Paprika** ist eine hervorragende Quelle für Vitamin C und Beta-Carotin, die beide antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften haben.

Dieser Salat ist nicht nur erfrischend und einfach zuzubereiten, sondern auch nährstoffreich und ideal für heiße Sommertage.



Rohkostsalat mit Avocado und Beeren

Zutaten (4 Portionen)

- 1 Avocado
- 1 Gurke
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 200 g Beeren (gemischt)
- 50 g Rucola
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL gehackte Minze
- Salz/Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

- Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
- Gurke, Karotten und Paprika waschen.
- Gurke und Karotten in feine Streifen schneiden
- Den Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- Beeren waschen und gut abtropfen lassen. Größere Beeren wie Erdbeeren eventuell halbieren oder vierteln.

Schritt 2

- Rucola waschen und trocken schleudern.
- Alle Zutaten in einer großen Schüssel vorsichtig mischen.

Schritt 3

- Zitronensaft mit Olivenöl in einer kleinen Schüssel oder einem Glas verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4

- Dressing über den Salat geben und vorsichtig mischen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
- Nach Belieben mit gehackter frischer Minze bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 170 kcal, 11 g Kohlenhydrate, 2 g Protein, 14 g Fett