

# Avocado Mango Salat - 4 Portionen



Sandra Mennel

## Zutaten:

4 Avocados  
1 Mango  
300 g Kirschtomaten  
100 g Rucola  
125 g Mozzarella Kugeln  
35 g Pinienkerne  
20 g Basilikum  
50 ml frisch gepressten Limettensaft  
100 ml frisch gepressten Orangensaft  
2 EL natives Olivenöl  
1 EL Balsamico Bianco  
etwas Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

Den Rucola, Basilikum und die Tomaten waschen. Die Avocados und Mango von der Schale befreien und in Würfel schneiden. Die Tomaten vierteln und alles auf einer Platte anrichten. Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne kurz anrösten und etwas abkühlen lassen. Für das Dressing die Limette und Orange auspressen. Den Saft mit dem Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer mischen. Die Mozzarellakugeln und Pinienkerne über den Salat geben und alles mit dem Dressing vorsichtig vermengen. Zum Schluss mit einigen frischen Basilikumblättern dekorieren.

Pro Portion 479 kcal, 2000 kJ, 12 g EW, 40 g F, 19 g KH, 11 g Ballaststoffe



Der Salat ist besonders reich an gesunden ungesättigten Fettsäuren. Zudem deckt er ein Drittel des täglichen Ballaststoffbedarfs und enthält viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.