

Vitamin Sea Salad

Vorspeise

Früchte

Gemüse

Salate

Sommer

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ○ ○ ○

Für den Vitamin Sea Salad den Salat gut waschen und etwas trockenschleudern. Die Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.

Die Tomaten waschen und vierteln. Die Mozzarella Bällchen abseihen und zur Seite geben. Eine Marinade aus ca. 4 EL BONA Pflanzenöl, 2 EL Essig, etwas Wasser und einer Prise Salz & Zucker zubereiten. Anschließend den grünen Salat und den Rucola mit der Marinade vermischen und auf 4 Schüsseln/Teller aufteilen. Den Salat mit den Avocado Scheiben, Tomaten, Mozzarella, Himbeeren und ein paar Nüssen anrichten.

Zum Schluss noch etwas BONA Pflanzenöl darüber träufeln und den herrlichen Salat genießen.



Zutaten

1 Häuptel Grüner Salat

150 g Rucola

2 Avocados

Ein paar Tomaten

250 g Mozzarella Bällchen

200 g Himbeeren

Eine Handvoll Nüsse

BONA Pflanzenöl

Essig

Salz

Zucker

Wasser