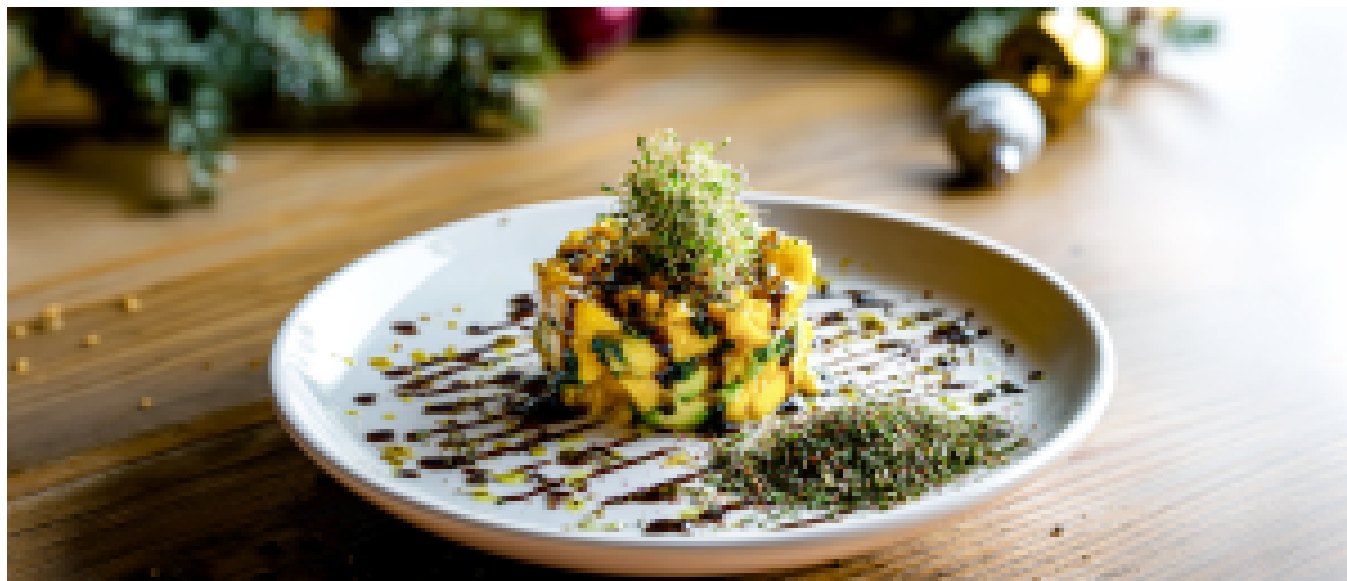




Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Exotischer Mango-Avocado-Salat

- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Limette
- 0,5 TL Senf
- 1 Handvoll Minzeblätter
- 1 Zwiebel
- 2 Mangos
- 2 Avocados
- Salz
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Exotischer Mango-Avocado-Salat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,5 g Fett	24,8 g Kohlenhydrate	2,7 g Eiweiß	7,9 g Ballaststoffe	245
kcal Brennwert				

Exotischer Mango-Avocado-Salat

1. Dressing zubereiten:

Den Saft einer Limette auspressen und mit 1/2 TL Senf, 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer und 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Frische Zutaten vorbereiten:

1 Handvoll Minze in feine Streifen schneiden. 1 Zwiebel halbieren und in dünne Spalten schneiden.

Beides unter das Dressing mischen.

3. Mango und Avocado schneiden:

2 Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Spalten schneiden.

2 Avocados halbieren, entkernen, schälen und ebenfalls in Spalten schneiden.

4. Anrichten:

Die Mango- und Avocadospalten auf Tellern anrichten.

Das Dressing darübergeben und alles mit GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP leicht beträufeln.

Tipps & Varianten

Tip: Wer es noch frischer mag, gibt zusätzlich etwas fein geriebene Limettenschale ins Dressing