Avocado-Birnen-Salat

Zutaten

- 100g Avocado
- 125g Birne
- 50g Parmesan
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 1 EL Pinienkerne
- Pfeffer

Zubereitung

Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel portionsweise aus der Schale kratzen und in eine Schüssel geben. Die Birne vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenviertel in kleine Würfel schneiden und zur Avocado geben. Den Parmesan in dünne Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Essig, Pinienkernen und Pfeffer in die Schüssel geben und mit Avocado und Birne mischen.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten.
Pro Portion ca. 526kcal, Kh: 19g, F: 41g, E: 22g

P.S. Ein Video zur Zubereitung finden Sie unter
https://www.youtube.com/channel/UCg9vvoFojBHMyhdx_2_c42Q
Für weitere praktische Ernährungstipps abonnieren Sie unseren YouTube-Kanal!