

ROHKOST-BOWL mit Rucola und Avocado (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
250 g Spitzkohl
2 Möhren
1 Kohlrabi
½ Bund Radieschen
50 g Rucola
1 reife Avocado
Dressing:
1 Lauchzwiebel
50 ml Albaöl, (45 g)
4 EL Zitronensaft oder Essig
1 EL Senf
Salz, Pfeffer
2 TL Ahornsirup
Garnitur:
1 EL Kürbiskerne und rote Pfefferbeeren
1 EL frische Kräuter

Zubereitung
Spitzkohl fein hobeln, geputzte Möhren und Kohlrabi grob raspeln, Radieschen in Scheiben schneiden, Rucola waschen und grobe Stiele entfernen.
Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen und in Scheiben schneiden.
Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren.
Den Spitzkohl mit 2 Esslöffel Dressing marinieren.
Die Salate und die Avocado dekorativ auf Tellern oder in Schüsseln anrichten, restliches Dressing darüber träufeln. Mit Kürbiskernen und/oder roten Pfefferbeeren und frischen, gehackten Kräutern servieren.

Nährwertinformation pro Portion:
246 kcal | 18 g Fett | 5 g Eiweiß | 21 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®