



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Superfood-Salat

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE
FASTENTAGE



Zutaten für 1 Portion:

- Rucola - zwei Hände voll
- ½ Mango - ca. 200 g
- ½ Avocado - ca. 100 g
- 2 halbe Walnüsse
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 EL Walnussöl

Für Vegetarier:
geeignet

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- ½ TL Senf
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kalorien pro Portion:



Zubereitung:

1. Mango schälen, Fruchtfleisch in dünne mundgerechte Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln.
2. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale heben, würfeln oder in feine Scheiben schneiden.
3. Walnüsse zerkleinern. Rucola, Mango, Avocado und Nüsse in eine Schüssel geben und vorsichtig mischen.
4. Für das Dressing Zitronensaft, Walnussöl und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.