



Ein Service von:

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

Räucherlachs-Avocado-Salat mit Ei



Zutaten:

- 200 g Räucherlachs
- 200 g Rucola
- 1 Avocado
- 4 Eier
- 2 Handvoll Walnüsse
- 1 TL Senf
- 2 Spritzer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für den nicht fastenden Partner:

Als Sättigungsbeilage 2 Scheiben Vollkorntoast oder anderes Brot servieren.

Für Vegetarier:

Statt Räucherlachs geräucherten Seitan gewürfelt verwenden.

Kalorien pro Portion:

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

kcal

605



Zubereitung:

1. Eier ca. 12 Minuten hart kochen, abschrecken und pellen. Dann die hartgekochten Eier achteln.
2. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Fruchtfleisch würfeln, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
3. Rucola waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Räucherlachs in Streifen schneiden und mit den anderen Zutaten vermischen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Walnüssen toppen.

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.