



Unsere Kochanregungen...



Bei allen Vorschlägen verzichten wir bewußt auf Angaben zu Nährwert, Brennwert, Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralien usw., weil diese Angaben bei vollwertiger pflanzenbasierter Ernährung nicht beachtet werden müssen. Isoliert betrachtet haben sie keinen ernährungsphysiologischen Einfluss. - Die Nährstoffe aus naturbelassener, gesunder pflanzlicher Nahrung verwertet unser Körper ganz allein richtig und verarbeitet sie so, wie er sie braucht.



Apfel-Avocado-Carpaccio

Rezeptdetails



(5 Bewertungen)

(<https://fair->

[nuenftig.de/images/multithumb_thumbs/b_900_900_0_00_images_garyscookbook_spatom3.jpg](https://fair-nuenftig.de/images/multithumb_thumbs/b_900_900_0_00_images_garyscookbook_spatom3.jpg))

Zutatenliste

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Stk Apfel
- 2 Stk Avocados
- 0,50 Stk rote Zwiebel
- 1 x Saft einer halben Zitrone
- 2 TL Honig
- 4 EL Oliven-, Raps- oder Sonnenblumen-Öl
- Salz + Pfeffer

Granat-Apfel-Kerne optional

Zubereitung

Apfel nicht schälen, nur Kerngehäuse entfernen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Avocado halbieren, Kern entfernen und nochmals halbieren.

Apfel- und Avocado-Scheiben abwechselnd auf einen Teller legen.

Zwiebel in feine Würfel schneiden und auf dem Teller verteilen.

Zitronensaft, Honig, Pfeffer u. Salz sowie das Pflanzen-Öl gut mischen und die Marinade darüber gießen.

Rezeptdetails

Vegetarisch	Ja	Vegan	Ja
Portionen	2	Zubereitungszeit	20 Minuten
Schwierigkeit	Sehr einfach	Gelesen	6612