

Brokkoli-Fenchel-Rosso

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
75 g	Brokkoli	in Würfeli schneiden
75 g	Fenchel	in Würfeli schneiden
0.5 Stk.	Avocado	in Würfeli schneiden
75 g	Cicorino rosso	in Steifen schneiden
8 Stk.	Oliven entsteint	halbieren
	Sauce	
0.5 KL	Senf	
1 EL	Zitronensaft	
3 EL	Orangensaft	
3 EL	Rapsöl	
0.4 KL	Salz	
0.5 KL	Honig	
	Pfeffer, Knoblauchpulver	

Anleitung

1. Sauce mit den angegebenen Zutaten herstellen.
2. Fenchel, Brokkoli und Avocado in Würfeli schneiden und mit der Sauce mischen.
3. Cicorino rosso schneiden und mit den Oliven dazugeben. Den Salat abschmecken.

Tipp:

- Für eine vollwertige Mahlzeit, den Salat pro Person mit 100 g gekochten Kichererbsen ergänzen. Dazu ev. ein Vollkornbrötli essen.
- Ideal um mit zur Arbeit zu nehmen. Alles ausser Cicorino mischen. Diesen in separatem Beutel mitnehmen.

