

Grüner Vitaminsalat

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Für 2 Personen

Pro Person: 309kcal
F 28g, Kh 6g, E 7g



Rezept von
Betty Bossi.

Betty Bossi

350 g Broccoli, in Röschen
1 Limette, heiss abgespült, trocken getupft, abgeriebene Schale und Saft
1 EL Olivenöl
½ dl Gemüsebouillon
1 Avocado, in Scheiben
50 g entsteinte schwarze Oliven
Fleur de Sel

1. Broccoli zugedeckt im Dampfkörbchen ca. 7 Min. knapp weich garen. Limettenschale und -saft mit Öl und Bouillon verrühren. Avocado und Oliven mit dem Broccoli begeben, mischen, salzen.

Miele Dampfgarer-Tipp: Broccoli in einen gelochten Dampfgarbehälter geben, ca. 5 Min. bei 100 Grad knapp weich garen, so bleibt der Broccoli schön grün.

Möchtest Du weitere leckere Gerichte zum Thema #SportsNutrition entdecken?
Dann besuche unsere Website: lovetoshare.ch