



Avocado-Chia-Salat

Zutaten

70 g Feldsalat
50 g getrocknete Tomaten (nicht eingelegt)
10 g Chia Samen
100 g Ziegenkäse
1 Stk. reife Avocado
1/2 Stk. Zitrone
15 ml Olivenöl
10 ml Balsamico
10 ml Wasser
1 Stk. Knoblauchzehe
5 g frische Kräuter

Zubereitung

Feldsalat waschen und zupfen.

Getrocknete Tomaten in die gewünschte Größe zerkleinern. Avocado schälen und würfeln.

Die halbe Zitrone auspressen und alles miteinander vermischen.

Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen.

Chiasamen darüber streuen.

Öl, Balsamico und Wasser miteinander vermengen.

Knoblauch durch eine Knoblauchpresse pressen und dazu geben.

Nach Geschmack frische Kräuter zerkleinern und würzen.

Alles schütteln und über den Salat geben.