3 Vegetarian

Couscous-Salat mit Avocado und Mango

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Couscous gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Ei zwischen hart und weich kochen, etwas abkühlen lassen und in Spalten schneiden. Avocado und Mango in Würfel schneiden und den Feta zerbröckeln. Den Spinat auf einer tiefen Schüssel anrichten und die übrigen Zutaten darüber verteilen. Mit Sesamsamen garnieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Gurke separat essen.

Zutaten

- [ ] 25 g Couscous
- [ ] 2 Eier
- [ ] 30 g Feta
- [ ] 30 g frischer Spinat
- [ ] 150 g Gurke
- [ ] 10 g Granatapfelkerne
- [ ] 50 g Mango
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 1 TL Sesamsamen
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**498 kcal**
Kohlenhydrate	**31 g**
Fett	**29 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**24 g**