2C Vegetarian

# Frisch-süßer Salat mit Orange und Avocado

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Die Orange schälen und in Stücke schneiden, die Avocado in Scheiben schneiden und die Kichererbsen abtropfen lassen. Den gemischten Salat auf einer tiefen Schüssel anrichten und Kichererbsen, Orange und Avocado darüber verteilen. Mit Alfalfa garnieren und mit Chiliflocken, Pfeffer und Salz würzen. Mit extra vergine Olivenöl besprenkeln.

## Zutaten

- [ ] 50 g Kichererbsen
- [ ] 30 g gemischter Salat
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 100 g Orange
- [ ] 5 g Alfalfa
- [ ] 1½ EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Prise Chiliflocken
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **345 kcal** |
| Kohlenhydrate | **16 g** |
| Fett | **26 g** |
| Ballaststoffe | **7 g** |
| Eiweiß | **5 g** |