

Avocado - Kichererbsensalat

Zutaten: (für 2 Portionen)

- 250 g Kichererbsen, abgetropft
- 1 Salatgurke
- 1 große Avocado (ca. 300 g Fruchtfleisch)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Zitrone, alternativ: Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung:

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.

Die Salatgurke(n) waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Zitrone heiß abspülen, halbieren und beide Hälften auspressen.

Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch kreuzweise einritzen. Mit einem Löffel aus der Schale lösen und zusammen mit den Kichererbsen, den Gurkenwürfeln und den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und vorsichtig vermengen.

Mit Salz, Pfeffer abschmecken und nach Bedarf noch mehr Zitronensaft hinzufügen.

Nährwertangaben: (pro Portion)

424 Kalorien, 13,6 g Eiweiß, 23,0 g Fett, 34,0 g Kohlenhydrate, 14,8 g Ballaststoffe, 161 mg Calcium