

Rezept der Woche: Avocado-Mango-Salat



Zutaten:

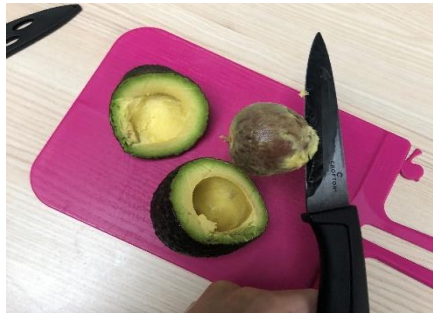
1 Avocado
1 Mango
10 kleine Tomaten
1 Zitrone
2 Frühlingszwiebeln
1 Zehe Knoblauch
1 Zwiebel
Pfeffer
Salz
Chiliflocken



1) Zuerst Hände waschen- mit Seife



2) Avocado in 2 Hälften schneiden.



3) Den Kern aus der Avocado lösen



4) Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen.



5) Schneide die Avocado in kleine Stücke.



6) Nun die Mango schälen.



7) Schneide die Mango in kleine Würfel. Achtung die Mango hat im Inneren einen flachen Kern!



8) Gib die Mango zusammen mit der Avocado in eine Schüssel.



9) Gib etwas Saft von einer Zitrone zu dem Salat.



10) Füge eine Prise Chili-Flocken hinzu



11) Mit Salz würzen



12) Mit Pfeffer würzen



13) Die Tomaten waschen



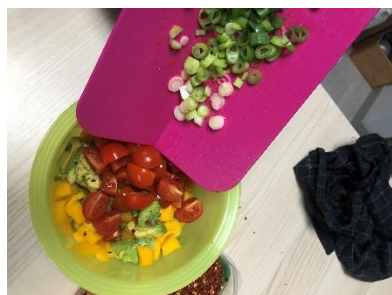
14) Die Tomaten klein schneiden



15) Füge die Tomaten zu deinem Avocado-Mango-Salat hinzu.



16) Schneide nun deine Frühlingszwiebel in kleine Scheiben.



17) Füge die kleingeschnittenen Frühlingszwiebeln nun zu deinem Salat hinzu



18) Hacke den Knoblauch in kleine Stücke.



19) Füge den Knoblauch zu dem Salat hinzu



**Wir wünschen
einen guten
Appetit! 😊**