



Avokado-bowl med peanøttddressing

MENGDE: 1 PORSJON TID: 20 MINUTTER ALLERGENER: PEANØTTER, SESAMFRØ



Ingredienser

0,5 avokado
100 g rød spisskål
100 g brokkoli
4 cherrytomater
0,5 vårløk
1 ts sesamfrø
Frisk koriander

Peanøttddressing

2 ss peanøttsmør
1 ss sitronsaff
1 ts SukrinSirup Gold
2-3 ss vann
Salt og pepper

Fremgangsmåte

1. Del avokadoen i 2. Snitt fruktkjøttet i skiver med en kniv før du tar det ut av skallet med en spiseskje. Finsnitt rød spisskål og kutt brokkoli i små buketter. Kutt cherrytomater i båter. Kutt vårløk i tynne skiver.
2. Legg ingrediensene på et fat eller i en matboks.
3. Rist gjerne sesamfrø i en tørr stekepanne. Dryss over retten.
4. Pisk sammen alle ingrediensene til dressing i en skål. Hell over retten før servering.

KALORIER : 359KCAL | KARBOHYDRATER : 6,5G | PROTEIN : 13G | FETT : 28G

omhelse.no

Tips

For nøttefri dressing kan du bytte peanøttsmør med tahini. Bruker du tahini blir dressingen bedre på smak med litt raspet hvitløk eller en klype hvitløkspulver.