

# Veganer Avocadosalat

## Zutaten für etwa 2 Portionen

- 1 Granatapfel
- 2 Hände voll Babyspinat | alternativ: Feldsalat
- 1 größere Avocado
- 1 größere Karotte
- optional: 1 TL Sonnenblumenkerne

## Dressing Tipp

- [Vegane Himbeer Vinaigrette](#)
- [Vegane Balsamico Creme](#)

## Hilfsmittel

- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Küchensieb
- Salatschüssel
- Salatbesteck

**Abkürzungen:** TL = Teelöffel

## Haltbarkeit

Der vegane Avocadosalat ist etwa einen Tag haltbar. Er sollte direkt verzehrt werden, da Avocados schnell braun werden.



Foto: Avocadofächersalat | Foto Credit: Edgar Castrejon/unsplash.com

**1. Obst und Gemüse vorbereiten:** Babyspinat säubern und Stiele entfernen. Granatapfel waschen, halbieren und die Kerne herauslösen. Karotte schälen und in Scheiben schneiden.

**2. Avocado zubereiten:** Avocado waschen, halbieren, entkernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausnehmen. In dünne Streifen schneiden.

**3. Avocadosalat anrichten:** Babyspinat auf einem Teller anrichten. Avocado fächerartig darauf verteilen. Granatapfelkerne darüber streuen und nach Belieben mit Sonnenblumenkerne garnieren. Dazu Dressing nach Wahl servieren.

*Du hast etwas nachgemacht?*



Zeig es uns auf Instagram mit

@waf.foodies oder #waffood #wafvegan  
#wafveggie #wafkochen #wafbacken