

apoday[®] Rezepte

Krabbensalat mit Avocado

5-6 Salatblätter (Endivie oder Frisée)
1/2 Avocado
Saft von 1/2 Zitrone
75 g Eismeer-Krabben
75 g fettarmer Joghurt
1 EL Tomaten-Ketchup
Paprikapulver
Pfeffer
Salz

Die Salatblätter kalt abbrausen, gut abtropfen lassen, je nach Größe etwas zerkleinern und auf einem Teller anrichten. Die Avocado vom Kern befreien, das Fruchtfleisch herauslösen, in Würfel schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Die Eismeer-Krabben abtropfen lassen. Beides auf dem Salat anrichten. Den Joghurt mit Tomaten-Ketchup verrühren, mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und über den Salat geben.

303 kcal (1268 kJ), 18,3 g Eiweiß, 20,8 g Fett, 9,4 g Kohlenhydrate