



Superfood Salat

Zubereitung

1. Für die Marinade 1 EL BONA Salatdressing Gartenkräuter mit 2 EL BONA Pflanzenöl und 4 EL Wasser vermengen.
2. Frühlingszwiebel fein schneiden. Paprika würfeln. Avocado entkernen, schälen und ebenso in kleine Würfel schneiden.
3. Fein geschnittenes Gemüse zu Marinade zugeben und vermengen.
4. Auf dem Romanasalat anrichten und mit BONA Geschmacksöl Chili verfeinern.
5. Superfood (Brombeeren, Goji Beeren, Cranberries, Nüsse, Leinsamen) über den marinierten Salat streuen.

Zutaten

BONA Pflanzenöl
BONA Geschmacksöl Chili
BONA Salatdressing Gartenkräuter
1 Avocado
Frühlingszwiebel
1 gelber Paprika
Romana Salat
Cranberries (getrocknet)
Goji Beeren (getrocknet)
Macadamia Nüsse (ganz)
Leinsamen (ganz)
Brombeeren
Kresse
Granatapfel-Kerne