bodywell
Training | Ernährung | Erholung

GURKEN-MANGO SALAT MIT RÄUCHERLACHS

ZUTATEN:

- ½ Gurke
- 1 Mango
- 200g MSC Wildlachs
- ½ Granatapfel (nur Kerne)
- Salt
- Pfeffer
- Balsamico oder Essig
- Olivenöl
- Evtl. Sprossen oder Kresse zum Garnieren

bodywell
Training | Ernährung | Erholung

GURKEN-MANGO SALAT MIT RÄUCHERLACHS

ZUBEREITUNG

·Gurke und Mango würfeln und mischen.
Mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Kurz ziehen lassen.
Granatapfel auspressen und Kerne lösen.

Gurken-Mango Salat anrichten.
Wildlachs verteilen und mit Granatapfel und Sprossen/Kresse garnieren