

Pressemitteilung

Avocadosalat mit Garnelen: Sommerlicher, gesunder Salat

Perfekt als Beilage zum Grillen oder als Mahlzeit an heißen Tagen – lecker und leicht versorgt liefert er alle wichtigen Nährstoffe

Holzwickede. Das Wetter könnte aktuell schöner nicht sein. Bei Temperaturen jenseits der 20 Grad schmeißen viele Menschen den Grill an. Neben Fleisch ist natürlich auch die passende Salatbeilage wichtig. Eine geniale Idee hierfür ist dieser leckere Avocadosalat mit Garnelen. Er ist leicht und vor allem schnell zubereitet, unglaublich lecker und total gesund. „Die Garnelen liefern Proteine und Avocados enthalten viele gesunde ungesättigte Fettsäuren“, erklärt Sportblogger Till Schiffer von Prinz-Sportlich.de die Vorteile des leckeren Salats. Nicht nur als Beilage, sondern auch als vollwertige Mahlzeit ist dieser Salat eine perfekte Option für alle Sportler und Fitnessfans.

Zutaten

400g tiefgekühlte Garnelen (ohne Schale), 250g Kirschtomaten, 1 Kopfsalat, 1 Gurke, ½ Zwiebel, 2 reife Avocados, 4 EL Zitronensaft, 1 TL flüssiger Honig, 4 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer

Zubereitung

Zunächst die Garnelen auftauen lassen. Anschließend den Salat, die Tomaten und die Gurke waschen und klein schneiden. Dann die Zwiebel fein würfeln. Für das Dressing den Zitronensaft mit Honig, Salz, Pfeffer und Öl mischen und die Zwiebelwürfel unterrühren. Im nächsten Schritt die Avocados halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und in Würfel schneiden. Diese dann vorsichtig mit dem Salat, den Tomaten, der Gurke und dem Dressing mischen. Nun nur noch etwas Öl in der Pfanne erhitzen, die Garnelen abspülen und anschließend 2-3 Minuten lang braten. Zwischendurch wenden und am Ende mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Salat hinzugeben und fertig!

Nährwerte

10g Kohlenhydrate, 22g Eiweiß, 48g Fett. ca. 480 Kalorien

Über Prinz-Sportlich.de

Mit rund 290.000 Besuchern der Webseite im Monat und über 147.000 Facebook-Fans ist Prinz-Sportlich.de der größte und reichweitenstärkste Sport- und Fitnessblog in Deutschland, der seine Leser täglich mit den besten Schnäppchen aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt. Die Seite ist eines von fünf Projekten der UNI Q GmbH mit Sitz am Dortmunder Flughafen in Holzwickede. Bekanntestes Projekt ist Urlaubsguru.de, das als Holidayguru auch in zwölf Ländern auf der ganzen Welt erfolgreich ist.

Holzwickede, 30.04.2016

Herausgeber:
UNI Q GmbH
Rhenus Platz 2
59439 Holzwickede
Tel. 02301 94580-0
www.un-iq.de

Communication:
Jens Krömer
Manager Communication
Tel. 02301 94580-16
presse@un-iq.de

