



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

#### GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Exotischer Mango-Avocado-Salat

- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 Mangos
- 2 Avocados
- 1 Zwiebel
- 1 Limette
- 1 Handvoll Minzeblätter
- 0,5 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Exotischer Mango-Avocado-Salat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

16,5 g Fett 24,8 g Kohlenhydrate 2,7 g Eiweiß 7,9 g Ballaststoffe  
245 kcal Brennwert

#### 1 Dressing zubereiten:

Den Saft einer Limette auspressen und mit 1/2 TL Senf, 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer und 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### 2 Frische Zutaten vorbereiten:

1 Handvoll Minze in feine Streifen schneiden. 1 Zwiebel halbieren und in dünne Spalten schneiden.

Beides unter das Dressing mischen.

#### 3 Mango und Avocado schneiden:

2 Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Spalten schneiden.

2 Avocados halbieren, entkernen, schälen und ebenfalls in Spalten schneiden.

#### 4 Anrichten:

Die Mango- und Avocadospalten auf Tellern anrichten.

Das Dressing darübergeben und alles mit GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP leicht beträufeln.

### Tipps & Varianten

Tipp: Wer es noch frischer mag, gibt zusätzlich etwas fein geriebene Limettenschale ins Dressing