

THOMY



BEZAUBERENDE GREENIE

ZUTATEN

Stk Fenchelknollen

Köpfe Mini-Römersalat

Stk. Avocado

Stk Kirschtomaten

Stk Kirschtomaten

Stk. kleine Gurke

g Haselnüsse

Flasche Olivenöl

Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle

Flasche Zitronensaft

Flasche Olivenöl

g THOMY French à l'ancienne

ANWEISUNG

- Schritt 1 Fenchel in Viertel schneiden und ca. 12 Minuten in einer Pfanne braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Schritt 2 Friséesalat waschen und gut abtropfen lassen. Avocado aufschneiden, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und grob würfeln. Mit Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren.
- Schritt 3 Grüne Tomaten und Kirschtomaten klein schneiden. Gurke waschen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.
- Schritt 4 Zutaten vermengen und mit THOMY French à l'ancienne Dressing verfeinern. Und weil wir das Thema ausgewogene Ernährung wirklich ernst nehmen, empfehlen wir dir, noch eine Portion Vollkornbrot und Proteine (z. B. Fleisch, Fisch oder Tofu) hinzuzufügen.