



SALAT IM GLAS

Für 2 Portionen:

Für das Dressing:*

100 g Tiefkühlhimbeeren, aufgetaut
4 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig
1 TL Ahornsirup
4 EL Wasser
3/4 TL Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

*ergibt mehr Dressing als für 2 Portionen benötigt wird. Das Dressing kann aber mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Für den Salat:

1 kleine Salatgurke à ca. 300 g,
geschält und gewürfelt
1 Avocado, geschält, entkernt und
gewürfelt
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
100 g Fetakäse (für eine vegane
Version durch Kichererbsen aus
dem Glas oder Räuchertofu
austauschen)
60 g Baby-Spinat
1 Nektarine, entkernt und in
Schnitze geschnitten
optional: 1 Handvoll Blaubeeren

Zeitaufwand:

ca. 20 Minuten

Alle Zutaten für das Dressing im Händsler oder in der Küchenmaschine cremig pürieren.

3 EL Dressing in jeweils 1 verschließbares, großes Glas füllen. Dann die gewürfelte Gurke darauf schichten. Die gewürfelte Avocado mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun wird und auf die Gurkenstücke schichten. Den Feta zerkrümeln – das ist die nächste Schicht. Zum Schluß den Babyspinat und die Nektarinschnitze hinzufügen. Wer mag, fügt noch ein paar Blaubeeren hinzu. Das Glas für den Transport gut verschließen. Zum Servieren kopfüber auf einen großen Teller stürzen.