



KANOWMÜHLE SPREEWALD Rezepte



Avocado-Reis-Salat

ZUTATEN

- 200 g gekochter Reis
- geschnittene Frühlingszwiebeln
- 1-2 zerkleinerte Knoblauchzehen
- 1 EL Birnenbalsam der Kanow-Mühle
- 4 EL Hanföl der Kanow-Mühle
- Cherrytomaten
- 2 reife Avocados

Arbeits- und Kochzeit: ca. 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

ZUBEREITUNG

Den Reis nach Anleitung kochen und anschließend gut abtropfen und auskühlen lassen.

Das Hanföl wird mit dem Essig Birnenbalsam und dem Knoblauch verrührt.

Die Tomaten werden halbiert und die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben geschnitten. Die Schale der Avocado, sowie der Kern werden entfernt und der Rest wird in kleine Stückchen geschnitten.

Abschließend alles gut miteinander vermengen und nach Belieben würzen.

Glück zu! - Ihr Ölmüller