

FRUCHTIGER LINSENSALAT MIT AVOCADO UND MANGO

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Belugalinsen
- 1 reife Mango
- 1 reife Avocado
- Saft einer Orange
- Saft von 1/2 Zitrone
- Pfeffer nach Belieben

Vorbereitungszeit: 12 Stunden Micro-Fermentation für die Linsen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung:

1. **Belugalinsen am Vorabend fermentieren und nach Anleitung kochen.**
2. Linsen abkühlen lassen und in eine Salatschüssel geben.
3. Mango und Avocado schälen, in kleine Stücke schneiden und über die Linsen
4. geben.
5. Orangensaft, Zitronensaft und Pfeffer dazugeben und gut vermischen.
6. Abschmecken und genießen.

