



PowerSlim

1A+1B

Heringstatar mit Tomate und Avocado



Zubereitungszeit
5 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Alle Zutaten miteinander vermengen. Den Portionerring auf einem Teller platzieren und mit der Heringsmischung füllen. Mit der Rückseite eines Löffels gut andrücken. Den Ring dann vorsichtig entfernen. Das Tatar mit Koriander garnieren.

Zutaten

- ☐ 2 gesalzene Heringe in kleinen Stücken
- ☐ 1 Roma-Tomate oder Rispen Tomaten, Kerne entfernt und Fruchtfleisch in kleinen Würfeln
- ☐ 0.5 Avocado in kleinen Würfeln
- ☐ 2 Frühlingszwiebeln in Ringen
- ☐ Frischer Koriander, geschnitten (einen Zweig für die Garnitur beiseite halten)
- ☐ 1 EL Zitronensaft
- ☐ 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	467 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Fett	33 g
Eiweiß	30 g

Weitere kohlenhydratarme rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.at