

AVORANGEN - Salat

- ✓ 2 Orangen
- ✓ 1 rote Grapefruit
- ✓ 1 Avocado
- ✓ 1 Frühlingszwiebel
- ✓ 2 Zweige Dill
- ✓ einige Melissenblätter



Die Orange und die Grapefruit filetieren, in Scheiben schneiden.
Avocado halbieren, den Kern entnehmen, das Fleisch mit einem großen Löffel rausheben und in Scheiben schneiden.
Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
Alle Zutaten auf einem Teller arrangieren und schmecken lassen.

Orangen und Grapefruits enthalten sekundäre Pflanzenstoffe wie Glutathion, diese machen giftige Schwermetalle im Körper unschädlich.