
Low-Glycemic Thunfisch-Avocado-Power-Krautsalat

Ein proteinreicher, blutzuckerfreundlicher Salat mit omega-3-reichem Thunfisch, cremiger Avocado und knackigem Gemüse mit einem würzigen griechischen Joghurt-Dressing.

Vorbereitung: 5 min

Gesamt: 5 min

Portionen: 2

GL 4.3 / GI 21

Zutaten

Canned, drained weight Thunfisch in Quellwasser, abgetropft

Pre-shredded cabbage and carrots Krautsalatsmischung

Medium-sized, ripe Avocado, gewürfelt

Raw or roasted Kürbiskerne

Freshly squeezed preferred frischer Zitronensaft

Full-fat or 2% recommended griechischer Joghurt

Use quality mayo with healthy oils Vollei-Mayonnaise

Adds tangy flavor Dijon-Senf

Freshly ground, to taste schwarzer Pfeffer

Anleitung

Step 1

Bereite deine Dressing-Basis vor, indem du den griechischen Joghurt, die Vollei-Mayonnaise, den Dijon-Senf und den frisch gepressten Zitronensaft in einer kleinen Schüssel kombinierst.

Step 2

Schlage die Dressing-Zutaten kräftig zusammen, bis sie vollständig glatt und gut emulgiert sind und eine cremige, würzige Basis bilden. Würze großzügig mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer nach Geschmack.

Step 3

Öffne den Thunfisch aus der Dose und lasse ihn gründlich abtropfen, drücke ihn sanft aus, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Zerteile den Thunfisch mit einer Gabel in mundgerechte Stücke.

Step 4

Kombiniere in einer großen Salatschüssel die Krautsalatsmischung mit dem zerkleinerten Thunfisch und verteile das Protein gleichmäßig im Gemüse.

Step 5

Schneide die Avocado in zwei Hälften, entferne den Kern und würfle das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke. Hebe die Avocado vorsichtig unter die Thunfisch-Krautsalat-Mischung, ohne sie zu zerdrücken.

Step 6

Gieße das vorbereitete Joghurt-Dressing über den Salat und vermische alles vorsichtig, aber gründlich, sodass jede Zutat leicht mit dem cremigen Dressing überzogen ist.

Step 7

Verteile den Krautsalat auf zwei Servierschüsseln oder Teller und forme einen ansprechenden Haufen der bunten Mischung.

Step 8

Vollende jede Portion, indem du großzügig Kürbiskerne darüber streust für zusätzlichen Crunch, gesunde Fette und eine Portion Magnesium. Sofort servieren für beste Konsistenz und Geschmack.