

Erfrischender Wellness-Salat

Zutaten für 1 Portion:

1 Teebeutel Meßmer Erfrischung, 1 kleine rosa Grapefruit, 50 g Naturjoghurt 3,5 % Fett, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, einige Blätter Römersalat, 1/2 reife Avocado, 100 g küchenfertige Garnelen

Zubereitung:

Tee zubereiten und kalt stellen. Grapefruit schälen, die Filets zwischen den Trennwänden ausschneiden und dabei den Saft auffangen. Für das Dressing aufgefangenen Grapefruitsaft, Tee,

Joghurt und 1 TL Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salatblätter waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke zupfen. Avocadofruchtfleisch vom Stein lösen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Salat und Grapefruitfilets auf einem Teller anrichten. Garnelen waschen, trocken tupfen, in restlichem erhitzten Öl anbraten und auf dem Salat verteilen. Salat mit Dressing beträufeln, nach Wunsch mit Zitronenmelisse garnieren und servieren.

