Blumenkohl & Kichererbsen Wintersalat

Zutaten

- 400 g Blumenkohlröschen
- 150 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Avocado
- 1 rote Zwiebel (klein)
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Dill
- 3 EL Olivenöl
- Cayennepfeffer
- Salz

Zubereitung

- Blumenkohl in Röschen schneiden, putzen und waschen. Kichererbsen abwaschen.
- Blumenkohl in Heisswasser für 5-7min kochen.
- Avocado, Zwiebel, Petersilie und Dill waschen/ putzen, fein schneiden und in eine große Schüssel geben.
- Blumenkohlröschen abtropfen und zusammen mit den Kichererbsen in die Schüssel geben, alles mit Olivenöl, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.
- Servieren und genießen :)

Nährwerte

	Pro Portion
Kalorien	150 kcal
Protein	5g
Fett	8g
Kohlenhydrate	11g