

Low-Carb Curry Hühnersalat mit Avocado und Ei



Nährwertangaben

Angaben pro Portion

Kalorien	312 kcal
Protein	41g
Kohlenhydrate	3.9g
Fett	16.9g
Ballaststoffe	1.7g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für den Hühnersalat:

- 150g Hühnerfleisch
- Blattsalat
- 1 Ei
- 30g Avocado
- 35g Zwiebel
- 5ml Olivenöl
- Essig
- Pfeffer
- Salz
- Currypulver

Empfehlung zur Low-Carb Mahlzeit: 1 Tasse [GymTea \(100% natürlich\)](#)



Zubereitung des Hühnersalats:

Das Hühnerfleisch in Stücke schneiden und 12-15 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.

Avocado, Zwiebel und Ei in Stücke schneiden und mit dem Blattsalat vermischen.

Etwas Essig und Olivenöl darüber gießen und das Hühnerfleisch dazu geben - fertig ist der leckere Salat. Zusätzlich empfehlen wir dir 1 Tasse [100% natürlichen GymTea](#), um den Stoffwechsel anzukurbeln und das Hungergefühl zu reduzieren.

Guten Appetit und bleib fit!