



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

Salade à l'avocat et à la papaye – anti-vieillessement

Ingrediënten

- 2 papayes
- 2 avocats mûrs
- 1 c. à s. d' Amanprana mélange Orac Botanico, chili
- 1 c. à c. d' Amanprana Rooibos Gula Java
- 3 citrons verts
- 1 bouquet de coriandre fraîche 1 c. à s. de cacahuètes (grillées)

Extra info

Recept geschikt voor:

2 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

15 minuten

Bereidingstijd:

5 minuten

Totale bereiding:

20 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van salade à l'avocat et à la papaye – anti-vieillessement

N'oubliez pas d'ajouter d'épices Botanico à la salade à l'avocat et à la papaye

- [Végétarien](#)
- [Végétalien](#)
- [Sans gluten](#)

1. Prévoyez un grand bol.
2. Couper les papayes en deux. Retirez les graines, pelez les moitiés et coupez celles-ci en gros morceaux. Mettez les morceaux de papaye dans le bol.
3. Prenez les avocats, coupez-les en deux, retirez le noyau et, pour retirer facilement la chair de l'avocat, incisez les moitiés de deux coupes verticales et trois coupes horizontales.
4. Avec une cuillère, récupérez aisément les morceaux d'avocat.
5. Ajoutez l'avocat à la papaye, mélanger délicatement et saupoudrer avec 1 cuillère à soupe de mélange d'épices Oral Botanico d'Amanprana et 1 cuillère à café de Rooibos Gula Java.
6. Pressez ensuite les 3 citrons verts et versez le jus dans le bol. Prenez la coriandre fraîche, hachez-la grossièrement et ajoutez celle-ci à la salade. Mélangez ensuite délicatement.
7. Faites griller les arachides si elles ne le sont pas déjà, écrasez-les et saupoudrez-en la salade en guise de finition.

C'est facile, délicieux et super sain!