

Avocadocreame

Zubereitungszeit: 5 Minuten

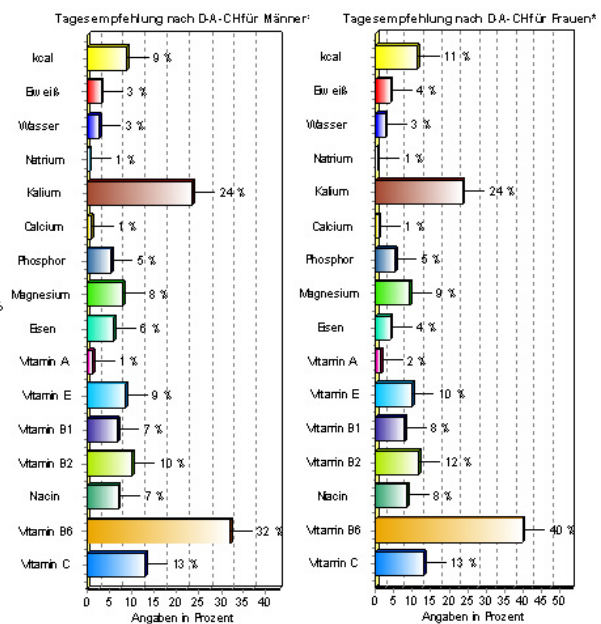
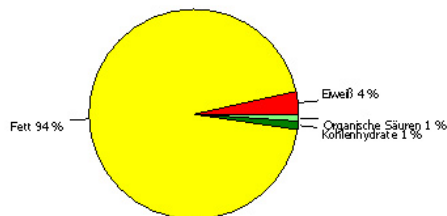
- 1 große reife Avocado
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- frischer Zitronensaft
- Majoran gerebelt

- ☞ Die Avocado der Länge nach halbieren, Kern und Schale entfernen oder das Fruchtfleisch auslöffeln und auf einen tiefen Teller geben
- ☞ Das Fruchtfleisch grob mit einer Gabel zerdrücken
- ☞ etwas Zitronensaft beimengen
- ☞ mit Salz und Majoran abschmecken und gut mischen

Tip: mit Cre Soy verfeinert und fein gemixt auch ein hervorragender Dipp für Grillspeisen

Angaben beziehen sich auf 100g:

Nährstoffrelation
Energie liefernde Nährstoffe in %
Gesamtenergie pro Person: 214 kcal



* Altersgruppe: 25 bis unter 51 Jahre bei ausschließlicher sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter)