

Avocadocreme

Zubereitungszeit: 5 Minuten

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

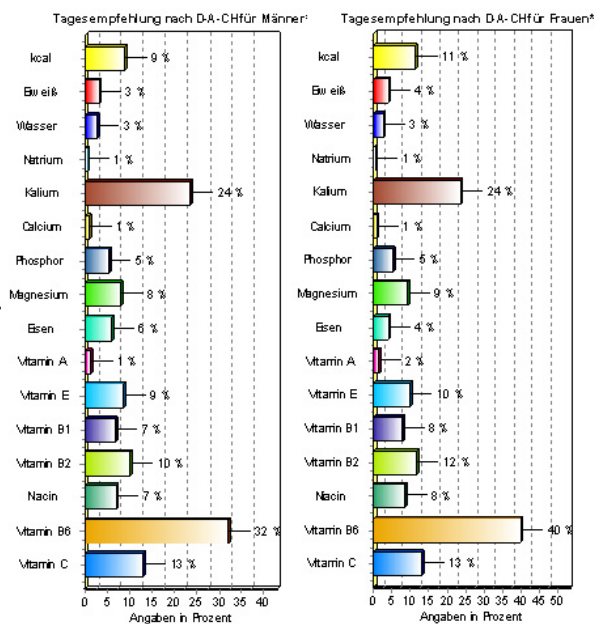
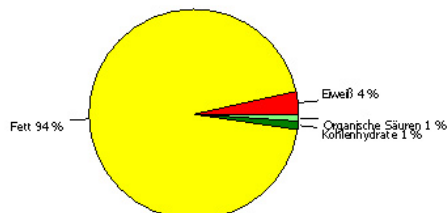
- ☞ Die Avocado der Länge nach halbieren, Kern und Schale entfernen oder das Fruchtfleisch auslöffeln und auf einen tiefen Teller geben
- ☞ Das Fruchtfleisch grob mit einer Gabel zerdrücken
- ☞ etwas Zitronensaft beimengen
- ☞ mit Salz und Majoran abschmecken und gut mischen

Tipp: 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 ausschließlich sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter)