

Avocado-Aufstrich

i Die Avocado ist eine einzigartige Frucht. Sie ist besonders gesund, weil sie eine Menge wichtiger Nährstoffe enthält, wie zum Beispiel Folsäure, Vitamin K, Kalium und Vitamin E. Auch ist sie besonders fettreich und liefert daher eine Menge Kalorien. Die Avocado trägt auch zu einer Verbesserung der Verdauung und der Nährstoffaufnahme bei, senkt die Cholesterinwerte und unterstützt beim Abnehmen.

Zutaten für 4 Personen

- 1-2 reife und weiche Avocado
- 150 g fettarmer Topfen
- 2 Esslöffel Joghurt
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Knoblauch, sehr fein geschnitten
- Pfeffer, Salz
- Petersilie, fein geschnitten
- 1 Esslöffel Leinöl

Alles fein schneiden und mit einem „Rührstab“ pürieren (oder mit einer Gabel zerdrücken und verrühren), bis eine cremige Masse entstanden ist.

Zubereitungszeit: 10 min., Ruhezeit: 60 min.

Nährwertangaben pro Portion:

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
289	29,55 g	3,0 g	4,14 g



Tip: Um eine sättigende Mahlzeit zu erhalten, essen Sie den Avocado-Aufstrich mit einem Vollkornweckerl oder Grahambrot. Der Aufstrich eignet sich auch als Snack mit Gemüsesticks (z.B. Paprika, Karotte, Gurke).

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/V77ZXPC>