

Kräutercreme aus Avocado – basisch

Zutaten für 4 Portionen

Für die Kräutercreme

- 1 reife Avocado

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Prise Acerolapulver (alternativ 2-3 Spritzer Zitronensaft)
- 2 EL pflanzliche Sahne
- 2 EL frische gehackte Kräuter (z.B. gehackter Schnittlauch, Zitronenmelisse, Petersilie, Kerbel usw.)
- 1 Msp. Schabzigerklee

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Für die Kräutercreme die Avocado halbieren, Schale und Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Sofort mit Acerolapulver bestreuen. Sahne und Kräuter unter die Avocadomasse rühren und alles mit Schabzigerklee abschmecken.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 63 kcal, Kohlenhydrate: 2 g, Eiweiss: 1 g, Fett: 6 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/kraeutercreme-mit-avocado-basisch.html>