

Süsse Avocadocreme

Zutaten für 1 Glas

Für den Aufstrich

- 1 reife Avocado

Weitere Zutaten und Gewürze

- 4 EL Orangensaft (möglichst frisch gepresst)
- 1 EL Yaconsirup (oder einen Sirup Ihrer Wahl)
- 1/2 TL frisch geriebenen Ingwer

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minute

Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch vorsichtig herauslöffeln.

Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und währenddessen mit den übrigen Zutaten vermischen.

Wer es ganz fein mag, kann die Avocadocreme auch in einem Mixer pürieren. Hier finden Sie ein Rezept: Pellkartoffeln mit Avocadocreme

Nährwerte pro Glas

Kalorien: 446 kcal, Kohlenhydrate: 15 g, Eiweiss: 2 g, Fett: 17 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/suesse-avocadocreme.html>