AVOCADOCREME – mega lecker & schnell zubereitet

geschrieben von Karin Knorr | 18. Januar 2016

Wieder so eine Frucht, die so viel zu bieten hat. Die Avocado hat zirka 25 % Fett, das nur aus gesunden Fettsäuren besteht. Dazu liefert die Avocado essentielle Aminosäuren, viele Vitamine und Mineralstoffe. Mit den hohen Anteilen an B-Vitaminen und Vitamin E gehört die Avocado zu den Radikalenfängern. Also sollte die Avocado regelmäßig auf unserem Speiseplan stehen. So kann man zum Beispiel eine halbe Avocado zur Gesichtsmaske verarbeiten und die andere Hälfte essen. Alles ist erlaubt.

Zutaten für eine Avocadocreme:

- 1 Avocado
- 1 Hand voll frische Kräuter
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Quark
- 2 EL Naturjoghurt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen, schneiden und ruhen lassen. Kräuter waschen und klein hacken. Avocado schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und mit der Gabel zerdrücken. Jetzt Quark, Joghurt, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter unter heben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. So grob kann man es zu Pellkartoffeln oder auf Vollkornbrot essen. Fein pürriert ist es ein leckere Variante auf jedem Partybuffet. Dazu kann man Kräcker, Gemüsesticks oder Pumpernickel servieren.

Tipp: Wer es herzhafter mag, kann den Quark durch Schafkäse ersetzen. Oder ihr schneidet Tomaten ganz klein in diesen Dip, hier muss eventuell nachgewürzt werden.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Mexikanische Tomatensalsa

Viel Freude beim Nachmachen. Über eure Erfahrungen und Ideen würde ich mich freuen, gern als Kommentar unter diesem Blogbeitrag. Alles Liebe

eure Karin Knorr