

AVOCADO- MANDEL-CREME

Zutaten für 2 Portionen

1	reife Avocado
½ EL	Mandelmus
1	Knoblauchzehe, Salz
2 TL	Zitronensaft
1 TL	Petersilie, fein gehackt
1 TL	Schnittlauch, fein gehackt

Nährstoffangabe

Energie: 290 kcal

Kohlenhydrate: 1 g

Eiweiß: 4 g

Fett: 30 g

Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

Appetitlosigkeit, Schluckstörungen, Kalium- und Magnesiumbedarf

Zubereitung

- Avocado mit der Gabel zerdrücken und mit Mandelmus zu einer glatten Creme verrühren.
- Knoblauch, Zitronensaft und Kräuter unter die Creme mischen. Mit Salz abschmecken.
- Zu Vollkornbrot, feinen Gemüwestreifen, aber auch zu fein geriebener Rohkost servieren.

