

Avocado

Aufstrich / Dip



Zutaten :

- ✓ 1 reife Avocado
- ✓ 1 kleine rote Zwiebel
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 200g Topfen
- ✓ 150ml Naturjoghurt
- ✓ 1 EL Bio Essig (z.B. Tomatenessig Fandler Ölmühle, Gölles)
- ✓ 1 EL Bio Leinöl (z.B. Fandler Ölmühle)
- ✓ Schnittlauch nach Belieben
- ✓ 1 Kaffeelöffel frisch gepresster Zitronensaft
- ✓ Salz und Pfeffer

Und so geht's:

Die Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen – mit einer Gabel fein zerdrücken - Zwiebel fein hacken und Knoblauch zerdrücken – alle Zutaten miteinander vermischen – FERTIG im Kühlschrank 1 Stunde ziehen lassen.

 Tipp: Eignet sich auch hervorragend als Dip!

Viel Spass und Gutes Gelingen!