



KOCH.art

Leitl  VITAL
BAUEN
GESUND
LEBEN

Avocadodip

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL Creme Fraiche
- 1 Stk Knoblauchzehe
- 2 Stk reife Avocados
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft



Zubereitung:

Die Avocados in der Mitte aufschneiden, den Kern herausnehmen und dann die Schale vom Fruchtfleisch entfernen - Avocados richtig schneiden & zerteilen. Danach die Avocadostücke zerdrücken oder mit einem Pürierstab pürieren, die Creme Fraiche unterheben und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, um das Braunwerden zu verhindern.

Mit Salz, Pfeffer und der fein geschnittenen Knoblauchzehe abschmecken und dann den Avocadodip mit einer Folie abdecken - für 1 Stunde kalt stellen.