

Avocado



© nata777_7 - Fotolia.com

Verwendung:



Rohkost
Salat



Saft
Smoothie

Das Fruchtfleisch wird roh gegessen: Pur als Brotbelag, mit etwas Salz und Pfeffer oder mit Zitronensaft beträufelt, zu einer Creme verarbeitet oder in ein Getränk gemixt.

Passt auch zu:



Rohkost und Salat,
z. B. Kopfsalat oder Rucola



Tomaten, Ei



Wraps



Nudeln



Fleisch,
z. B. Hähnchen oder Rind



Tipp:
Sobald das Fruchtfleisch der Luft
ausgesetzt ist, wird es schnell braun.
Etwas Zitronensaft verhindert das.



Lagerung:
Bei Zimmertemperatur,
je nach Reifezustand
einige Tage.

trocken
lagern

Avocadomus mit Rohkost oder Brot

Avocadomus:

1 reife Avocado
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Joghurt oder saure Sahne oder Schmand
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Rohkost:

Gemüse nach Belieben, z. B.
1 Paprika
2 Möhren
½ Gurke



Zubereitungszeit: jeweils circa **10 Minuten**



1.



Avocado längs halbieren und mit einem Löffel den Stein herauslösen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel füllen. Sofort **Zitronensaft** dazugeben, damit es nicht braun wird. **Joghurt**, die zerdrückte oder klein geschnittene **Knoblauchzehe** sowie **Salz** und **Pfeffer** zufügen.



2.



Alles mit der Gabel fein zerdrücken und dabei vermischen oder mit dem Stabmixer pürieren.



3.



Gemüse putzen und waschen. Nach Möglichkeit in Stifte schneiden.



4.

Avocadomus als Dip zur Rohkost servieren oder als Brotaufstrich.