



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Avocado-Aufstrich

Zutaten (für 3–4 Personen)

2 reife Avocados
kalt gepresstes Olivenöl
Abrieb und Saft einer unbehandelten Bio-
Zitrone
Salz, Pfeffer
Chili, getrocknet oder frisch fein gehackt
(vorsichtig bei der Dosierung)



Zubereitung

1. Avocado halbieren und den Kern entfernen, danach Fruchtfleisch aus der Schale lösen.
2. Das Fruchtfleisch kleinschneiden und – je nach Geschmack einen Teil oder das gesamte Fruchtfleisch (fein oder mit Stücken) – mit dem Olivenöl und dem Zitronenabrieb und -saft mixen oder mit einer Gabel vermengen.
3. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.