Rezept

Veganer Avocado-Kokos-Aufstrich

Ein Rezept von Veganer Avocado-Kokos-Aufstrich, am 28.04.2024

Zutaten

- **3 EL** Kokosflocken
- **1 TL** neutrales Pflanzenöl
- **1 EL** Zitronensaft
- Salz
- **2 TL** schwarze Senfsamen (Asienladen)
- **2** kleine Avocados
- **½ TL** Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (300 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Die Kokosflocken in einer kleinen Schüssel mit 4 EL heißem Wasser übergießen und quellen lassen. In der Zwischenzeit die Senfsamen im Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, bis die Samen anfangen zu springen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

2. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Zitronensaft mischen. Die gequollenen Kokosflocken und die Senfsamen unterrühren und die Creme mit Zucker und Salz abschmecken.