

## Rezept

# Avocado-Bärlauch-Creme

Ein Rezept von Avocado-Bärlauch-Creme, am 28.06.2026

## Zutaten

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| <b>2</b> kleine reife Avocados                                      | <b>2 EL</b> Limettensaft  |
| <b>100 g</b> Frischkäse (Doppelrahmstufe)                           | Salz                      |
| Pfeffer   | <b>1</b> Frühlingszwiebel |
| <b>40 g</b> Bärlauch (ersatzweise Schnittlauch und 1 Knoblauchzehe) |                           |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal, 24 g F, 3 g EW, 2 g KH

## Zubereitung

1. Die Avocados halbieren, Kern und Schale entfernen. Fruchtfleisch sofort mit Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken. Den Frischkäse unterrühren, salzen und pfeffern.

---

2. Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein würfeln. Bärlauch waschen, die harten Stängel entfernen, die Blätter in feine Streifen schneiden.

---

3. Frühlingszwiebel und Bärlauch (bis auf einige Streifen für die Garnierung) unter die Avocado-creme heben. Mit den übrigen Bärlauchstreifen bestreut servieren. Gekühlt 1-2 Tage haltbar.