

Rezept

Avocado-Fruchtmus-Becher

Ein Rezept von Avocado-Fruchtmus-Becher, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1 Limette | 1 kleine reife Avocado |
| 200 g Honigmelone | ½ Mango |
| 2 TL gehackte Pistazienkerne | 2 TL Granatapfelkerne (aus dem Kühlregal) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 300 kcal, 23 g F, 4 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Die Limette halbieren, den Saft auspressen. Die Avocado längs halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, in einen hohen Rührbecher geben. 1 EL Limettensaft dazugeben und alles mit dem Pürierstab zu einem glatten Dip pürieren. Den Avocado-Dip in 2 hohe Gläser füllen.
2. Das Melonenstück schälen, Kerne und Fasern entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln und zusammen mit 1 EL Limettensaft pürieren. Das Fruchtmus auf das Avocadopüree geben.
3. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ebenfalls mit 1 EL Limettensaft fein pürieren. Das Mangomus vorsichtig auf das Melonenpüree geben.
4. Die Granatapfelkerne und die Pistazienkerne in die Gläser streuen, nach Belieben restlichen Limettensaft darüber träufeln. Mit langen Löffeln servieren.