

Rezept

Avocadocreme mit Himbeeren

Ein Rezept von Avocadocreme mit Himbeeren, am 27.04.2024

Zutaten

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1 Bio-Limette | 2 reife Avocados |
| 2 EL flüssiger Honig | 200 g griechischer Joghurt (10 % Fett) |
| 250 g Himbeeren | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 24 g F, 4 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Limette heiß waschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben und 3 EL Saft auspressen. Die Avocados halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen.
2. Das Avocadofruchtfleisch mit der Limettenschale, dem Limettensaft und dem Honig in einer hohen Rührschüssel mit dem Pürierstab fein pürieren. Den griechischen Joghurt glatt rühren und unter das Avocadopüree mischen.
3. Die Himbeeren verlesen, in einem Sieb kurz kalt abbrausen und anschließend vorsichtig trocken tupfen. Die Avocadocreme in Dessertschalen verteilen und die Himbeeren darauf anrichten.