

Rezept

Avocadocreme mit Orange

Ein Rezept von Avocadocreme mit Orange, am 08.05.2024

Zutaten

½ Bio-Zitrone	2 kleine reife Avocados
Salz	2 EL Agavensirup
100 g Joghurt (10 % Fett)	1 kleine Orange
20 g dunkle Schokoladenraspel	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 40 g F, 6 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und etwas Zitronensaft auspressen.

2. Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch herausheben. Von einer Avocadohälfte vier Scheiben abschneiden und zur Seite legen, die restlichen Stücke mit der Zitronenschale, 2 TL Zitronensaft, 1 Prise Salz, Agavensirup und Joghurt in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren.

3. Die Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orange dann quer in runde Scheiben schneiden und mit der Creme anrichten. Mit den Avocadoscheiben garnieren und mit den Schokoladenraspeln bestreuen.