Rezept

Avocadodip mit Eiweißbrot

Ein Rezept von Avocadodip mit Eiweißbrot, am 20.06.2025

Zutaten

1	Avocado
1 EL	frisch gepresster Zitronensaft
2	Knoblauchzehen
	Pfeffer
2 EL	Frischkäse (max. 16 % Fett absolut)
2	Tomaten
	Salz
2 Scheiben	Eiweißbrot

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Den Frischkäse und den Zitronensaft gründlich unterrühren.

2. Die Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Tomaten und Knoblauch unter die Avocadocreme heben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip mit dem Eiweißbrot genießen.