

Rezept

Avocadopüree mit Tomaten

Ein Rezept von Avocadopüree mit Tomaten, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|------------------------------|--|
| 3 getrocknete Tomaten | 1 reife Avocado |
| 1 TL Zitronensaft | 2 EL stichfester Vollmilchjoghurt |
| 1 EL Hefeflocken | Salz |
| weißer Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten lauwarm abspülen und etwas quellen lassen. Die Avocado längs halbieren und den Kern herauslösen. Das Fruchtfleisch herausheben. Mit Zitronensaft beträufeln und mit einer Gabel fein zerdrücken.

2. Das Tomatenfruchtfleisch von den Schalen schaben und fein hacken. Mit Joghurt und Hefeflocken unter das Avocadopüree rühren. Die Avocadocreame sparsam mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort servieren, sonst verfärbt sich das Püree bräunlich.