Rezept

Kürbiskern-Dressing mit Avocado

Ein Rezept von Kürbiskern-Dressing mit Avocado, am 11.11.2026

Zutaten

1	kleine, reife Avocado (100-120 g Fruchtfleisch)
40 g	Kürbiskernmus (Bioladen, Reformhaus)
	½ TL getrocknete grüne Pfefferkörner
1	½ EL Limettensaft
3 EL	Apfelsaft
	Kräutersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, mit der Gabel zerdrücken.

2. Limettensaft und Kürbiskernmus untermischen. Den Apfelsaft nach und nach bis zur gewünschten Konsistenz zugeben und unterrühren.

3. Die grünen Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.