

Rezept

## Kürbiskern-Dressing mit Avocado

Ein Rezept von Kürbiskern-Dressing mit Avocado, am 28.06.2026

### Zutaten

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| <b>1</b> kleine, reife Avocado (100-120 g Fruchtfleisch) | <b>1</b> ½ EL Limettensaft |
| <b>40 g</b> Kürbiskernmus (Bioladen, Reformhaus)         | <b>3 EL</b> Apfelsaft      |
| ½ TL getrocknete grüne Pfefferkörner                     | 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.