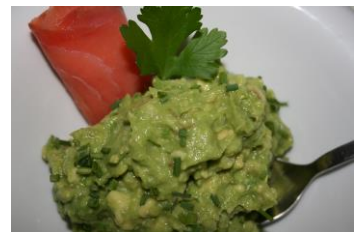




Avocadoaufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 reife Avocado
- 2 Knoblauchzehen
- Einen TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL gehackten, frischen Koriander
- Etwas Salz und Chili



Zubereitung:

1. Avocado halbieren, schälen, vom Kern befreien mit einer Gabel zerdrücken und salzen.
2. Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und mit der Avocado, dem Olivenöl, Chili und Zitronensaft vermengen.
3. Den fertigen Aufstrich mit Koriander bestreuen und zu Vollkorn- oder Knäckebrötchen servieren.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihre Elisabeth Polster

ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at