



Avocadocreme

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/avocadocreme.jsp>



Rezeptinformation

Zutaten für: **1 Portionen**

Zubereitungszeit: **10 Min.**

Fertig in: **10 Min.**

Je Portion : **729 kJ, 174 kcal , 19 g Kohlenhydrate , 3 g Eiweiß , 9 g Fett , 1,5 mg Cholesterin**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zutaten

Zutaten für: 1 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
0,25	Avocado	
1	Kiwi	
2	Aprikosen	
1 Prise	Zimt	
1 EL	Joghurt	

Mixteller Rezept



Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp
Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia
Video: Jan Reiff

Zubereitung

1.) Avocado waagrecht halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausheben.
2.) Kiwi schälen.
3.) Alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren.

Getränkertipp

Orangensaft