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**

Bereiten Sie mit diesem simplen Rezept in nur zehn Minuten eine fruchtig-süße Avocadocreme zu, die perfekt zu frischem Obst und Waffeln passt.

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 waagerecht halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausheben.

2.) Kiwi schälen.

3.) Alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren.

Getränketipp

Orangensaft