

AVOCADO-CREME (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
1 Avocado (ca. 245 g mit Schale und Kern)
1 EL fein gehackte Zwiebeln
1 TL Zitronensaft
1 EL Albaöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung
Die reife Avocado halbieren, den Kern entfernen.
Das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und auf einem Teller mit einer Gabel zerdrücken.
Mit Zwiebeln, Zitronensaft und Albaöl vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwertinformation für eine Portion:
89 kcal | 9 g Fett | 1 g Eiweiß | 2 g Kohlenhydrate | 0,06 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®