

Avocadocreme mit Frischkäse

Ob als Brotaufstrich oder ein pikanter Dip. Der cremige Aufstrich passt zu Brot, Pommes aber auch zum Salzgebäck. Voll im Geschmack und in 15 Minuten fertig! Du wirst die Avocadocreme mit Frischkäse lieben!



- » **PORTIONSGRÖÖE:** Für 2 Personen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** unter 30 Minuten
- » **ERNÄHRUNG:** Vegetarisch
- » **KALORIEN / PORTION:** 234 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Dip | Aufstrich

Nährwertberechnung auf 100 Gramm bzw. Milliliter

Energie: 234 Kalorien | Fett: 21 g | Kohlenhydrate: 4 g | Eiweiß: 6 g | Ballaststoffe: 2 g | Zucker: 2 g

Zutaten:

- » 1 **Avocado**, halbiert und entkernt
- » 1 **Bio-Zitrone**, Zitronensaft ausgedrückt
- » 300 Gramm **Frischkäse**
- » 3 bis 4 **Knoblauchzehen**
- » 1 Prise **Salz**
- » 1 Prise **Pfeffer**

Küchenhelfer:

- » Messer und Schneidebrett
- » Knoblauchpresse
- » Löffel
- » Schale

So wird's gemacht:

1. SCHRITT: Schneide deine Avocado zuerst in zwei Hälften. Schneide dabei die Avocado vertikal von oben nach unten mit einem länglichen Schnitt. Jetzt drehst du beide Hälften leicht entgegengesetzt. Du nimmst eine Gabel und pikst am Kern hinein. Dann hebelst du vorsichtig den Kern aus deiner Hälfte heraus.

2. SCHRITT: Nimm dann einen Esslöffel und entferne das Fruchtfleisch. Jetzt wird das Avocado-Fruchtfleisch in einer Schale zerdrückt. Die Zitrone halbieren und den Zitronensaft über das Fruchtfleisch träufeln.

3. SCHRITT: Die Knoblauchzehen schälen. Dann werden die einzelnen Stücke in der Knoblauchpresse gesteckt und zerdrückt. Ein Becher Frischkäse (Natur) mit 300 Gramm. Diesen komplett auskratzen und in die Avocadocreme dazu geben. Alles gut umrühren und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

EXTRA TIPP:

Statt den Saft aus der Bio-Zitrone kannst du auch Limettensaft nehmen. Falls du etwas mehr Schärfe möchtest. Dann nimm doch Chiliflocken in deine Avocadocreme dazu.

Guten Appetit – Bon Appétit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: <https://kleineprise.de>