

AVOCADO -DIP

besonders lecker auf frischem Vollkornbrot oder Vollkornbaguette

200 g Magerquark

1 Avocado (Kern entfernen und Schale auslöffeln)

1 Knoblauchzehe fein gehackt

3Eßl. Naturjoghurt

einen Schuss Zitronensaft, Salz und schwarzen, frisch gemahlene Pfeffer aus der Mühle

alles zusammen im Thermomix Stufe 5 oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Dip verrühren.

TIP:

Solange das Fruchtfleisch noch seine gesunde, natürliche Farbe hat, und nicht etwa bereits grau oder bräunlich verfärbt ist, lässt es sich roh essen, und auch als Brotaufstrich (wenn ein wenig Zitronensaft zugeträufelt wird) ersetzt es Nutella, Erdnussbutter und andere, eher ungesunde Alternativen, ganz vortrefflich.