



## Avocado- Creme

*1 Avocado, Zitronensaft, Salz & Pfeffer, 1 Knoblauchzehe gepresst,  
Olivenöl*

Wenn das Fruchtfleisch der Avocado dem Fingerdruck nachgibt, ist sie reif. Mit einem Längsschnitt um die ganze Frucht herum öffnen, beide Hälften gegeneinander verdrehen, den Kern herausnehmen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Mit einer Gabel das Fruchtfleisch zerdrücken und gleichzeitig die Zutaten untermischen. Für etwas mehr Schärfe fein gehackte Chili untermischen.

Zu verwenden als Brotaufstrich oder zu Kartoffeln.

Die Creme sollte erst kurz vor dem Verzehr zubereitet werden, da sie schnell dunkelfarbig wird. Zum Aufbewahren immer in einem geschlossenen Gefäß in den Kühlschrank stellen.