

# Avocado



© nata777\_7 - Fotolia.com

## Verwendung:



Rohkost  
Salat



Saft  
Smoothie

Das Fruchtfleisch wird roh gegessen: Pur als Brotbelag, mit etwas Salz und Pfeffer oder mit Zitronensaft beträufelt, zu einer Creme verarbeitet oder in ein Getränk gemixt.

## Passt auch zu:



Rohkost und Salat,  
z. B. Kopfsalat oder Rucola



Tomaten, Ei



Wraps



Nudeln



Fleisch,  
z. B. Hähnchen oder Rind



trocken  
lagern

## Lagerung:

Bei Zimmertemperatur,  
je nach Reifezustand  
einige Tage.



## Tipp:

Sobald das Fruchtfleisch der Luft  
ausgesetzt ist, wird es schnell braun.  
Etwas Zitronensaft verhindert das.

## Avocadomus mit Rohkost oder Brot

### Avocadomus:

1 reife Avocado  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel Joghurt oder saure Sahne oder Schmand  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer

### Rohkost:

Gemüse nach Belieben, z. B.  
1 Paprika  
2 Möhren  
½ Gurke



Zubereitungszeit: jeweils circa **10 Minuten**



1.



**Avocado** längs halbieren und mit einem Löffel den Stein herauslösen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel füllen. Sofort **Zitronensaft** dazugeben, damit es nicht braun wird. **Joghurt**, die zerdrückte oder klein geschnittene **Knoblauchzehe** sowie **Salz** und **Pfeffer** zufügen.



2.



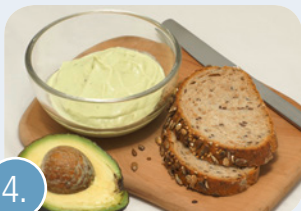
Alles mit der Gabel fein zerdrücken und dabei vermischen oder mit dem Stabmixer pürieren.



3.



**Gemüse** putzen und waschen. Nach Möglichkeit in Stifte schneiden.



4.

**Avocadomus** als Dip zur Rohkost servieren oder als Brotaufstrich.