

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Avocadobrottaufstrich

1 weiche Avocado (220 g Netto)    halbieren, Kern entfernen,  
Fruchtfleisch mit einem  
Löffel herausheben und mit  
einer Gabel zerdrücken,  
sofort mit  
Zitronensaft                            beträufeln.

1 kl. Zwiebel  
Kräutersalz  
1 Prise Muskat  
Pfeffer, schwarz

Folgende Zutaten hinzufügen:  
fein gewürfelt

Gesamt: 532,6 kcal : 4 = 133,15 kcal