
Rezept: Avocado-Creme

Zutaten

2 Avocados
150g Saure Sahne oder Schmand
1-2 TL Olivenöl
½ Zitrone
½ TL Chilipulver
Salz und Pfeffer
Cocktailtomaten zum Füllen



vegetarisch

Zubereitung

1. Die Zitrone auspressen.
2. Die Avocados entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale herauslösen und in eine Schüssel geben.
3. Etwas Salz hinzufügen und mit einer Gabel die Avocados zerdrücken.
4. Den Zitronensaft, die Saure Sahne, das Chilipulver und das Olivenöl hinzugeben und gut durchrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Cocktailtomaten waschen, an der Oberkante einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen.
7. Mit der Avocado-Creme füllen und mit dem Deckel obendrauf garnieren.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de