



MAGIC SLIM SYSTEM

Avocadoaufstrich

Zutaten:

- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 Avocado
- 1TL Zitronensaft
- Muskat
- Pfeffer
- 1-2 TL. Hefeflocken
- 1/2 Bund Basilikum

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe schälen zerdrücken. Die Tomate waschen, den grünen Stielansatz entfernen und die Tomate in kleine Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel, Knoblauch und Tomatenwürfel mit dem Avocadomus mischen. Den Brotaufstrich mit den Gewürzen, den Hefeflocken und dem fein gehackten Basilikum abschmecken.

Viel Spaß und Erfolg beim nachmachen
Dein Team von...

