

Avocadoaufstrich

Man nehme

- ½ kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 1-2 TL Hefeflocken
- ½ Bund Basilikum
- frisch geriebene Muskatnuss
- schwarzer Pfeffer



Zubereitung

Die Zwiebelhälfte und die Knoblauchzehe schälen und beides in sehr kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Zwiebel-, Knoblauch- und Tomatenwürfel mit dem Avocadomus mischen. Den Avocadoaufstrich mit Muskatnuss, Pfeffer, Hefeflocken und dem gewaschenen, feingehacktem Basilikum abschmecken.

Variation

Mit fein gehackter Chillischote oder Chilliflocken -> Schärfe, sodass der Stoffwechsel und die Fettverbrennung angeheizt werden.

Tipp

Der Avocadoaufstrich schmeckt super zum LOGI- Brot, zu den Quarkbrötchen oder dem Low-Carb-Brot (siehe Rezepte).

Vorteile

- Avocado liefert einfach ungesättigte Fettsäuren und Magnesium
- Die Tomate enthält wichtige sekundäre Pflanzenstoffe -> Lycopin
- Chilli heizt den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an