



Bewusst genießen...

Avocadocreme mit Erdbeeren

Zutaten

1 Bio-Limette	4 TL Pinienkerne
2 kleine Avocados	300 g Erdbeeren
2 EL Puderzucker	4 Stiele Minze
150 g griechischer Joghurt	2 EL brauner Zucker

Zubereitung

Die Limettenschale fein abreiben und den Saft der Limette auspressen. Die Avocados halbieren, schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch der Avocados, zusammen mit Schale, Saft der Limette und Puderzucker, in einem hohen Rührbecher zu einer feinen Masse pürieren. Den Joghurt unterheben und die Creme abgedeckt ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

Zwischenzeitlich die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und anschließend abkühlen lassen. Erdbeeren waschen, abtupfen und halbieren oder vierteln. Minze waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und einige zum Garnieren zur Seite legen. Die übrige Minze grob hacken und mit dem braunen Zucker im Mörser fein zermahlen.

Die Avocadocreme in Schalen verteilen und die Erdbeerstückchen daraufsetzen. Vor dem Servieren mit dem Minnzucker und den Pinienkernen bestreuen und mit den zur Seite gelegten Minzeblättern garnieren. Fertig!