

Süßer Avocado-Aufstrich aus dem Thermomix®



© Avocado-Aufstrich - Rezepte mit Herz

🕒 10 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 8 Portionen

Der neueste Streich fürs Frühstücksbrötchen, aber auch als Topping für Pfannkuchen, Waffeln und mehr ein Hit.

Tipp: Für eine extrafrische Note einige Blättchen Minze mit in den Mixtopf geben.

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|-------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1 | reife Avocado |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Limette |
| <input type="checkbox"/> | 20 g | Honig |
| <input type="checkbox"/> | 80 g | leichter Frischkäse (17% Fett absolut) |

Zubereitung

1. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und 140 g in den Mixtopf einwiegen. Limette auspressen. Limettensaft, Honig und Frischkäse in den Mixtopf zugeben und 20 Sek./Stufe 5 pürieren.

Haltbarkeit: ca. 3 Tage im Kühlschrank

Noch mehr leckere Ideen für kreative süße Aufstriche gefällig? Probiert mal diese drei!

- [Kokos-Nuss Aufstrich](#)
- [Ahornsirup-BananenFrischkäse](#)
- [Mango-Chia-Konfitüre](#)

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 70 kcal - 1 g E - 5 g F - 5 g KH