

Süßer Avocado-Aufstrich aus dem Thermomix



© Avocado-Aufstrich - Rezepte mit Herz



10 Min.



leicht



8 Portionen

Der neueste Streich fürs Frühstücksbrötchen süß und das ganz ohne Einkochen und Gelierzucker. Schnell frisch zubereitet kommt er auf den Frühstückstisch, ist eine leckere Alternative zu Marmelade und macht eine gute Figur auch beim Brunch. Der Avocado-Aufstrich ist auch als Topping für Pfannkuchen, Waffeln und mehr als 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