

Avocado Dip

Ihr braucht dazu:

1 reife Avocado
1 kleine rote Zwiebel
150g Topfen
100ml Naturjoghurt
100g Frischkäse mit Kräuter
1 EL Bio Leinöl
½ Bio Zitrone
Schnittlauch, Schnittknoblauch
bzw. frische oder TK Kräuter nach Belieben
Salz, Pfeffer, Knoblauchgranulat
oder 1 Zehe frischer Knoblauch



Und so geht's:

Die Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen – mit einer Gabel fein zerdrücken – Zwiebel fein hacken, Kräuter klein schneiden, die ½ Zitrone auspressen und alle Zutaten miteinander vermischen.

Der Zitronensaft verhindert das Braunwerden der Avocado. (man kann auch eine Limette verwenden)

Dieser super leckere, frische und leichte Avocado Dip ist vor allem sehr schnell zubereitet, und man kann ihn mit frischen Gemüse Sticks z.B. Paprika, Gurken, ... als auch mit Tacos/Nachos servieren.

Er eignet sich auch hervorragend als Beilage zu Kartoffeln, Grillfleisch, Grillgemüse, Fisch, ... oder als Fondue/Raclette-Dip.



Gutes Gelingen! 