Himbeer-Avocado-Aufstrich

Zutaten (für 4 Personen):

- 125 g Himbeeren
- 1 reife Avocado
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g (Halbfettstufe) Frischkäse
- 0,5 TL gemahlene Vanille
- 1 TL (aus dem Reformhaus) Johannisbrotkernmehl

Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen (tiefgekühlte Beeren kurz antauen lassen). Avocado halbieren und den Stein entfernen. Die Avocadohälften schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Beeren und Avocado mit Zitronensaft und nach Belieben mit 2 TL Rohrohrzucker in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Frischkäse, das Johannisbrotkernmehl und die Vanille untermischen.

Den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen und 1 Stunde kühl stellen. Anschließend im Kühlschrank aufbewahren, dort er hält er sich etwa 3 Tage.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen