

Avocado–Ei–Aufstrich



REZEPT

Zutaten für 3–4 Portionen:

4 Hartgekochte Eier
1 Avocado
2 EL Naturjoghurt
1 TL Dijon–Senf
1 EL Zitronen– oder Limettensaft
Frische Kresse
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die hartgekochten Eier schälen und klein hacken. Die Avocado mit einem Messer halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aushöhlen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Den Zitronen– oder Limettensaft zufügen und gut durchmischen. Nun das Joghurt, den Senf und die klein gehackten Eier zu der Avocadocreme zufügen und gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Gebäck nach Wahl bestreichen und mit frischer Kresse garnieren.

Tipp:

Der Avocado–Ei–Aufstrich eignet sich hervorragend als Resteverwertung nach Ostern. Da sich die Avocado schnell verfärbt, empfiehlt es sich, den Aufstrich am gleichen Tag zu verzehren. Dazu passt frisches Vollkornbrot, auch Brötchen mit Kürbis– oder Sonnenblumenkernen harmonieren wunderbar.