



## Avocadocreme auf Vollkornbrot

(2 Portionen)

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 15 Minuten

### Zutaten

- 1 Avocado
- 2 Frühlingszwiebeln
- 30 g Kürbiskerne
- ½ Orange
- 1 Prise Kurkuma
- Salz, Pfeffer
- 2 Scheiben Vollkornbrot

### Zubereitung:

1. Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Kürbiskerne grob hacken. Orangenhälfte auspressen.
2. Avocadofruchtfleisch mit 2 EL Orangensaft und Kurkuma pürieren, Frühlingszwiebelringe und gehackte Kürbiskerne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotscheiben nach Wunsch rösten, mit Avocadocreme bestreichen und servieren.

### Sweet Choice:

Pürieren Sie die Avocado mit 3 EL Orangensaft, 1 TL Kakaopulver, 1 Prise Zimtpulver und 2 TL Agavendicksaft für eine fruchtige Variante und garnieren die Creme mit frischen Orangenfilets.

### TIPP:

Statt des Vollkornbrotes können Sie die Creme auch mit Reiswaffeln servieren.

### NÄHRWERTE PRO PORTION:

**kJ/kcal:** 1486/355 **EW:** 11,5g **F:** 20,3g **KH:** 27,0g **BE:** 2,0