

## Avocado – die Frucht mit nussigem Aroma

### Avocado – Sellerie - Salat



Zutaten:

2 reife Avocado  
400g Staudensellerie  
3 Äpfel Cox Orange  
2 Äpfel Boskop

Dressing:

2 EL ungeschwefelte Rosinen  
8 EL Schlagcreme ( Soyatoo )  
ca ½ TL Gemüsbrühe

Pfeffer

60g grobgehackte Walnüsse  
2 EL feingehackte Petersilie

Avocado schälen, lösen und würfeln.  
Sellerie putzen und grob raspeln.  
Äpfel in dünne Scheiben schneiden

Rosinen, Walnüsse und Petersilie zur geschlagenen Creme (Soyatoo ) hinzugeben.  
Mit Gemüsebrühe und Pfeffer abschmecken.  
Vorsichtig Sellerie, Avocado und Äpfel darunterziehen.

### Avocado-Dip mit Frucht (-smoothie )



Zutaten:

2 Avocado (glatte Haut )  
1 Bio Blutorange ( auch Fruchtsmoothiemix in allen Varianten möglich )  
Kalahari-Salz

Die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraustrennen und in eine pürrierfestes höheres Gefäß geben.  
Die Blutorange gut waschen und abtrocknen.  
Die Bioschale der Orange zu ¼ fein reiben und aus der Orange ca. 3 EL Saft pressen.  
Kalaharisalz dosiert hinzugeben .

Alles zusammen in das Gefäß geben und pürieren. Fertig.

**Dazu leckeren Ofenkürbis oder Kartoffelchips.**

**mehr ..... lesen Sie unter Wissenswertes weiter,  
was die Avocado für tolle gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzt.**