

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.**