

Avocadocreme

Zutaten für 4 Personen:

2 mittelgroße reife Avocados	150 g Tomaten
100 g Sojajoghurt oder Hafersahne	25 g Zwiebeln
1 kleine Zehe Knoblauch	
1 TL Salz	
1 TL Gemüsebrühe (Pulver)	
1-2 EL Zitronensaft	
10 g Schnittlauch	

Zubereitung:

Die Avocados schälen und vom Stein befreien, den Knoblauch pressen oder sehr klein schneiden.

Sojajoghurt, Avocado, Knoblauch, Salz und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab gut mixen.

Schnittlauch und Zwiebel fein schneiden, Tomaten würfeln und alles unter die Creme mischen.