

## **Avocado-Edelpilzcreme**

Die Avocado enthält bis zu 30 Prozent Fett, allerdings zu 75% aus ungesättigten Fettsäuren. Sie enthält so viele wertvolle Inhaltsstoffe, dass die Indianer in Südamerika die Avocado zur Wundheilung eingesetzt haben. Keine Frucht hat so viele Vitamin B – Gehalt. Es gibt also viele Gründe, diese tolle Frucht auch als Brotaufstrich zu verwenden.

### **Zutaten:**

- ▶ 1 Avocado
- ▶ 1 EL Zitronensaft
- ▶ 100 g Edelpilzkäse
- ▶ Salz, Pfeffer



### **Zubereitung:**

- ▶ Die Avocado schälen, in kleine Stücke schneiden.
- ▶ Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.
- ▶ Zusammen mit dem Edelpilzkäse mit dem Pürierstab pürieren.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.