# Avocado-Aufstrich

Der vegane Avocado-Aufstrich ist ein köstlicher und gesunder Low Carb Dip. Das schnelle Rezept gelingt im Handumdrehen.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Ruhezeit:** 60 min

**Gesamtzeit:** 1,2 h



## Zutaten

| | |
|---|---|
| 2 Stk. | Avocados |
| 3 Stk. | Knoblauchzehe |
| 1 Stk. | Schalotte |
| 1 Stk. | Zitrone |
| | Salz und Pfeffer |

## Zubereitung

1. Der vegane **Avocado-Aufstrich** ist im Nu zubereitet. Dazu die Avocados schälen, halbieren und den Kern entfernen. Die Knoblauchzehen und Schalotte schälen und klein zerhacken.

2. Jetzt die Avocados zusammen mit dem Saft einer Zitrone in einem Mixer fein pürieren. Die Schalotten und Knoblauch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Zirka eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

## Tipp

Der Avocado-Aufstrich schmeckt vorzüglich mit frischem Vollkornbrot oder Baguette.