

Avocado-Wasser

Das Avocado-Wasser ist ein Power-Getränk und schmeckt fruchtig und erfrischend zum Frühstück oder zwischendurch. Ein gesundes Rezept für figurbewusste oder für eine Diät.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

1 Stk. Avocado (reife)
5 EL Limettensaft (frisch)
3 EL Honig
1 Prise Salz
2 Tassen Wasser
3 Stk. Eiswürfel

Zubereitung

1. Für das **Avocado-Wasser** die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen.
2. Zusammen mit dem frischen Limettensaft, Honig, Salz, Wasser und Eiswürfel in einen Mixer geben und cremig mixen. Je nach gewünschter Konsistenz mit Wasser verdünnen.
3. Das fertige Getränk in ein Glas füllen und genießen.

Tipp