



Sommerliches Avocadodressing mit Limette und Basilikum



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	1 St.
Bio Limetten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Frühlingszwiebeln	1 St.
Olivenöl	1 EL
Meersalz	
Pfeffer, bunt	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Knoblauchzehe schälen und vierteln. Basilikum und Frühlingszwiebel waschen und trocknen. Das Wurzelende der Frühlingszwiebel abschneiden und den Rest grob in Ringe teilen.

2. Avocado, Limettensaft, Olivenöl, Basilikum, Knoblauch und Frühlingszwiebel in ein hohes Gefäß geben und zu einem cremigen Dressing pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Sollte das Dressing zu dickflüssig sein, etwas kaltes Wasser hinzufügen und erneut pürieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	108 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g