

Tomaten-Avocado-Aufstrich

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Getrocknete Tomaten, abgetropft: 50 g
- Frühlingszwiebel: 1 Stück
- Avocado: 1 Stück
- Skyr: 200 g
- Tomatenmark: 30 g
- Basilikum: 30 g
- Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Getrocknete Tomaten möglichst fein zerkleinern bzw. pürieren, Zwiebel und Basilikum fein hacken, Avocado gut zerdrücken. Alle Zutaten vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

TIPP

Dieses Rezept eignet sich sowohl als Dip für z.B. Rohkost-Sticks, wie auch als Burger-/Grillsauce oder als Aufstrich.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
49 kcal	2,8 g	0,5 g	2,5 g	2,2 g	2,7 g	1,34 g	0,62 g

Allergen(e):

G - Milch