

R e z e p t

AVOCADO-ANANAS-AUFSTRICH MIT KALIFORNISCHEN WALNÜSSEN



AVOCADO-ANANAS-AUFSTRICH

mit kalifornischen Walnüssen

Kontributor: CALIFORNIA WALNUT COMMISSION

Zutaten

- 100 g Ananas aus der Dose, in Stücken
- ½ Bund Basilikum
- 150 g Avocado
- etwas Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Pecorino, gerieben
- 80 g Crème fraîche
- 50 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle



ZEIT

Zubereitungszeit: 15 Min
Kühlzeit: 1 Stunde



PORTIONEN

4 Personen



KATEGORIE

Vorspeise



AUSGABE

sisterMAG54

- SCHRITT 1** Ananas abtropfen lassen.
- SCHRITT 2** Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- SCHRITT 3** Avocado schälen und den Kern entfernen. Mit Zitronensaft beträufeln und im Mixer zerkleinern. Knoblauchzehe schälen, pressen und dazugeben. Pecorino, Basilikum, Crème fraîche und Ananas dazugeben und fein pürieren.
- SCHRITT 4** Walnüsse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank 1 Stunde kaltstellen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

- Energie 247 kcal
- Eiweiß 5,5 g
- Kohlenhydrate 7,58 g
- Fett 21,3 g
- Davon
- gesättigte Fettsäuren 7,42 g
- ungesättigte Fettsäuren 13,9 g