



FIT, BUNT UND LECKER



Avocado-Dipp

BESONDERS MILD FÜR DIE KLEINSTEN

ZUTATEN

1 reife Avocado
1 EL Zitronensaft
150 g magerer Frischkäse
Salz und Pfeffer

ANLEITUNG

Das Fleisch der Avocado mit dem Joghurt und dem Zitronensaft pürieren.
Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

TIPP FÜR GROBE MENSCHEN:

Die doppelte Menge herstellen und in die „Erwachsenen-Version“ zwei Zehen Knoblauch pressen. Manchen Kindern schmeckt das auch!



Region Hannover