

# Avocado-Aufstrich

Cremig, lecker, Avocado! Vegetarische Brotaufstriche lassen sich im Handumdrehen selber zaubern. Mein Avocado-Aufstrich ist in nur drei Minuten bereit vernascht zu werden – und obendrein noch super gesund und low carb. Am liebsten mag ich meinen Avocado-Aufstrich dabei mit Kurkuma, schwarzem Pfeffer und Ingwer. So bietet er eine Reise durch verschiedenste Geschmackswelten und gibt euch einen optimalen Start in den Tag. Willkommen im Avocado-Himmel!





Avocado-Aufstrich |Foto: Linda Katharina Klein

**Zutaten (10 Portionen):** 3 kleine Avocados | 50 Gramm Ingwer | 100 Gramm Frischkäse | 1 Teelöffel Kurkuma | 0,5 Teelöffel schwarzer Pfeffer | 0,5 Teelöffel Salz | 1 Spritzer Zitronensaft





Avocado-Aufstrich | Foto: Linda Katharina Klein

**Zubereitung (3 Minuten):** 1. Befreie die Avocados durch vorsichtiges aufschneiden von ihrem Kern und löffle dann das Fruchtfleisch aus den Hälften. 2. Gebe alle Zutaten in ein Gefäß und mixe das Ganze einige Sekunden durch, bis eine homogene Masse entsteht.

Dazu passt super: [Knuspriges Körnerbrot!](#) Außerdem kannst du den Aufstrich für meine [Avocado-Stulle mit Spiegelei](#) nutzen. Jetzt noch mehr Rezepte für [Brotaufstriche](#) und weitere [Rezepte mit Avocado](#) entdecken!

**Nährwerte/Portion:** 96 Kalorien | 7,9 Gramm Fett | 4,9 Gramm Kohlenhydrate | 2,2 Gramm Eiweiß