

## Avocado - Sauce 3

Zutaten für: 1 Rezept

2	Essl.	Mandelblätter
200	ml	Schlagsahne
100	ml	Milch
1		Knoblauchzehe
2		Avocados
2	Essl.	Zitronensaft
2	Essl.	Geriebener Parmesan
		Salz
		Pfeffer
		Cayennepfeffer

### Anleitung:

Mandelblätter goldbraun rösten. Schlagsahne und Milch aufkochen und mit durchgepressten Knoblauchzehe würzen. Fruchtfleisch von anderthalb Avocados in der Sahne pürieren. Die übrige Avocadohälfte würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Würfel und geriebener Parmesan zur Sosse geben und alles mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Mit Mandelblättchen bestreuen. Info: Passt zu Spaghetti oder Penne.

300 Kalorien oder 1260 Joule müssen da pro Portion mit rein.