

Avocado-creme I

- 4 Avocados
- 4 klein Knoblauchzehen
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Brot

Avocados halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fleisch ausschaben und danach mit einem Kartoffel-stampfer oder einer Gabel zerdrücken. Die Knoblauchzehen ausdrücken und zusammen mit Salz und Pfeffer untermischen. Auf warmem Brot servieren.

ACHTUNG:

nicht bei einer Diät geeignet, da Avocados sehr viele Kalorien haben
!!!