

Avocado-Carpaccio mit Hüttenkäse-Blaubeer-Mix

Zutaten für 4 Personen:

4 kleine Avocados
Saft von 1 Limette
1 Prise Salz
250 g Hüttenkäse
150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas)
1 TL Honig
1 Prise Chilipulver
50 g Alfalfasprossen



Zubereitung:

1. Avocados halbieren, schälen und den Stein entfernen. Avocados in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern ausbreiten. Mit Limettensaft beträufeln und mit 1 Prise Salz würzen.
2. Hüttenkäse mit Blaubeeren (ohne Flüssigkeit) und Honig verrühren. Mit Chilipulver abschmecken. Auf den Avocadoscheiben verteilen und mit Sprossen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 362 kcal / 1515 kJ
Protein: 10,8 g
Fett: 32,4 g
Kohlenhydrate: 7 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

