

## Avocado Aufstrich mit Frischkäse, Sesam und Knoblauch

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



auspressen. Knoblauchzehe schälen und zusammen mit Frischkäse, Tahini und Zitronensaft in den Mixer geben. Alles zu einer feinen Creme mixen.

- 2 -

Sesam untermengen und Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Mit getoastetem Fladenbrot servieren.

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Aufstrich

1 Avocado  
150 g Frischkäse  
4 Esslöffel Sesam  
1 Esslöffel Tahini  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Zitrone  
Salz, Pfeffer

#### Zum Servieren

Fladenbrot

Guacamole kennen wir. Ein Must-Have auf der Lieblings-Avocadorezept-Liste. Aber da geht doch noch was oder? Du kannst deine Avocado-creme auch mit Frischkäse, Sesam, Tahini und Knoblauch zubereiten und so ganz schnell einen leckeren Brotaufstrich zubereiten. Funktioniert auch super als Dip für Nachos oder einen bunten Rohkoststeller.

- 1 -

Avocados längs halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch in einen Mixer geben. Zitronensaft