



Rezept Bewegungsdimension

Avocado-Limetten Dip mit Ei

Hochwertiger Fettsäure- & Eiweißlieferant mit Anti-Aging-Effekt – strafft & formt!

Zutaten:

- 1 weiche Avocado
- 1 mittelhart gekochtes Ei (bei einer sehr großen Avocado auch mal 2 Eier)
- 1 TL Balsamico Creme (nicht zu viel, da sehr geschmacksintensiv!)
- 1 guter Spritzer frischer Limettensaft (alternativ Zitrone – gibt guten Geschmack!)
- Salz / frischer Pfeffer
- Chili oder Paprikapulver

Zubereitung:

1. Avocado halbieren und Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausschaben und in einer Schüssel mit einem Messer in kleine „Würfel“ schneiden
2. Mit Salz, Pfeffer, Limette schön würzen
3. Ei schälen, vierteln und in kleine Würfel schneiden und auf die Avocado-Würfel geben
4. Nochmal mit Pfeffer, Salz und Balsamico nach Geschmack würzen
5. Alles nun sehr gut mit einer Gabel zerkleinern, zerdrücken und cremig verrühren – alternativ mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten
6. Chili/Paprikapulver dosiert, wenn es scharf sein soll
7. Rand der Schale säubern oder in eine saubere Schale umfüllen, servieren

Fertig!

Vorbereitungszeit: 5-10 Minuten // Schwierigkeit: Sehr simpel // Portionen: Für eine Essensbeilage

TIPP:

- Der Dip kann mit sehr klein geschnittenen Tomaten oder Paprikawürfeln verfeinert werden - diese nur unterheben
- Dip kann vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden – die Avocado-Masse wird bei längerem stehen dunkel, kurz vor Servieren einfach nochmal alles aufrühren!
- Dip hervorragend zum Eiweißbrot als Streichdip
- oder zu gebratenem Lachs oder Steak als Beilage
- oder zu Rohgemüse-Sticks wie Karotten, Paprika, Sellerie, Kohlrabi, Tomatenscheiben