

Doris Frantzheld 05033/939654

Süße Avocadocreme

1 Avocado
Saft einer halben Zitrone
200 g Magerquark
50 g Frischkäse
2-3 EL Agavendicksaft oder 1 EL Zucker
Gemahlene Vanille

Alle Zutaten zusammen pürieren und abschmecken.
Die Avocadocreme am selben Tag frisch verzehren. Sie eignet sich als Brotaufstrich oder Dip.

Obstspieße mit Haselnusskrokant

200 g Haselnüsse
1 EL Honig
1 Apfel
2 Birnen
2 Bananen
2 Kiwi
Holzspieße

Für das Krokant die Haselnüsse groß hacken, dann in einer Pfanne trocken anrösten und dann den Honig zufügen. Alles auf einem Teller erkalten lassen.

Obst in mundgerechte Stücke schneiden und farblich abgestimmt aufspießen. Das kalte Krokant mit einem Nudelholz klein stoßen und die Obstspieße darin wenden.

(Quelle: E. Gätjen)