

Avocado-Limetten-Creme mit Tomaten & Rucola

Frisch, cremig und würzig - die perfekte sommerliche Low-Carb-Bowl mit knackigen Tomaten und pikanter Limettennote. Entscheidend ist eine saubere Reihenfolge: Zutaten vorbereiten, aromatische Komponenten zuerst aufbauen und erst danach alles zusammenführen. So bleibt die Textur klar und der Geschmack wirkt nicht zufällig. Das Rezept funktioniert als unkompliziertes Frühstück für 4–6 Personen und lässt sich gut vorbereiten. Mit rund 40 Minuten bleibt es alltagstauglich, ohne dass Geschmack oder Textur auf der Strecke bleiben. Für ein entspanntes Timing können trockene und feuchte Komponenten vorab vorbereitet werden. Zusammenführen beziehungsweise garnieren solltest du sie erst dann, wenn es der Textur wirklich hilft.

4–6 Portionen | 40 Min. | 5 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 3 reife Avocados
- 2 EL Limettensaft
- 200 g Cherry-Tomaten
- 1 Handvoll Rucola
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Zubereitung

- 01 Alle Zutaten abwiegen und bereitstellen.
- 02 Avocados mit Limettensaft zerdrücken, würzen.
- 03 Tomaten halbieren, Rucola waschen.
- 04 Alles in Schalen anrichten, mit Öl, Salz, Pfeffer und Chili toppen.