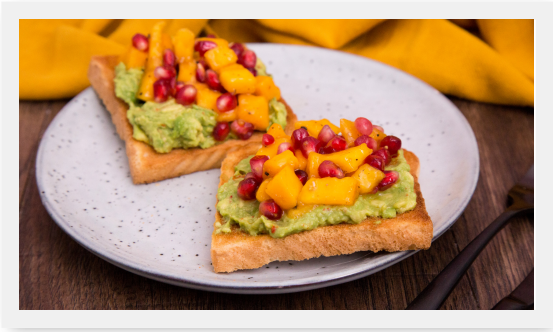




Avocado-Toast mit Mango, Granatapfel und Curry



Zutaten

Menge

1	Chilipulver
1	Knoblauchzehe
½	Granatapfel
½	Mango
1/2	Limette
1 große Prise	Currypulver
4	Toastscheiben
1 EL	Öl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Salz
2	Avocado

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

pro Portion: 1273 kJ, 304 kcal, 36,2 g Kohlenhydrate, 4,60 g Eiweiß, 18,7 g Fett, 1,20 mg Cholesterin, 6,99 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

veggie

Zubereitung

Hast du Avocado schon mal zusammen mit süßen Zutaten kombiniert? Beides schmeckt einfach super zusammen! Deswegen haben wir unseren Avocado-Toast mit Granatapfel und Mango gepimpt und das Ganze ist wirklich super lecker geworden! Probier's unbedingt einmal selbst aus, der Toast ist wirklich mega schnell fertig und einfach das perfekte Frühstück! So geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale holen und in eine Schüssel geben. Das Avocadofleisch mit dem Limettensaft, Salz und frischem Pfeffer und Chili würzen. Die Knoblauchzehe klein hacken oder pressen und zu der Masse geben. Alles mit einer Gabel fein zerdrücken.

Step 2:

Den Granatapfel kannst du entkernen und die Mango fein würfeln. Dann beides mit etwas Öl, Salz, Pfeffer und Currypulver vermengen. Jetzt die Toastscheiben toasten und zuerst die Avocadocreme und anschließend den Curry-Obstsalat darauf verteilen.