



Keto Avocado - Zitronen Creme

Zutaten für 6 Portionen:

300g reife Avocado
100ml flüssige Sahne
70g Puder-Erythrit
Evtl. etwas Stevia
40ml Zitronensaft

Nährwerte pro Portion/6:

1,0gKH/15,1gF/
1,4gEW/107Kcal

Zubereitung:

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch vorsichtig herauslösen und in eine Schüssel geben.
2. Den Zitronensaft mit dem Puder-Erythrit zum Fruchtfleisch geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren, evtl. nachsüßen.
3. In einem hohen Rührbecher die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter das Avocado-Püree heben bis eine gleichmäßige Creme entsteht.
4. Bis zum Verzehr kühl stellen.

Tipp:

Mit Beeren nach Wahl und/oder mit LC - Schokosauce garnieren

www.ketometabolic.de