AVOCADO GEFÜLLT MIT VUNA

ZUTATEN

4 PORTIONEN | 20 MIN | EINFACH

1 Packung Garden Gourmet Vuna

2 reife Avocados

1 Tomate

Sprossen (z.B. Alfalfa)

½ kleine rote Zwiebel

1 Teelöffel Sauerrahm oder Crème Fraîche

1 Limette

etwas Kresse

etwas Koriander

Salz

Pfeffer

schwarze Sesamsamen

Schnell und lecker? Kein Problem! Probiere unser veganes Rezept für Avocados gefüllt mit Vuna! Einfach lecker und 100% pflanzlich.

ZUBEREITUNG

1. 1. Zubereitung der Füllung

Zwiebel hacken und Tomate in Würfel schneiden. Den Koriander hacken. Alle drei Zutaten mit dem Vuna mischen.

2. 2. Avocados vorbereiten

Die Avocados halbieren, den Stein entfernen und vorsichtig aus der Haut nehmen. Die Avocados mit Limettensaft bestreuen und leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen.

3. 3. Avocados füllen und garnieren

Die Avocados mit der Vuna-Mischung füllen und mit verschiedenen Sprossen und Kresse garnieren. Danach mit Sesam bestreuen.

FINDE WEITERE REZEPTE AUF GARDENGOURMET.CH/DE