

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Fruchtig-süße Avocado-Himbeer-Creme

Heute gibt es Dessert zum Frühstück. Die Avocado-Himbeer-Creme schmeckt zwar so lecker wie ein cremiger Nachtisch, aber die Zutaten sind so gesund und nahrhaft wie bei einem guten Frühstück – zumindest wenn ihr den Zucker durch eine Alternative ersetzt. Sie hat tatsächlich gute Chancen, mein neues Lieblingsfrühstück zu werden. Eures auch?

Das braucht ihr für 1 Laib (ca. 4 Portionen):

- 1 Avocado
- 500 g Skyr
- Erythrit nach Geschmack (altern. Zucker, Süßstoff, Honig)
- 200 Himbeeren
- 20 g Kokosraspeln
- 20 g Walnüsse gehackt

So geht's:

Püriert das Fruchtfleisch der Avocado mit 300 g des Skyr und zwei Esslöffeln Erythrit oder Zucker. Schmeckt die Masse ab, und süßt sie eventuell nach.

In einer weiteren Schüssel püriert ihr den restlichen Skyr mit den Beeren und ebenfalls zwei Esslöffeln des Erythrins. Rührt die Kokosraspeln und einen Teil der Walnüsse unter. Schmeckt auch diese Creme ab.



©WildesGeschnetzel.de

Schichtet nun erst die Avocado- und dann die Himbeercreme in zwei Gläser. Streut die restlichen Walnüsse darüber und garniert die Creme, wenn ihr möchtet, mit ein paar Beeren.

Ernährungsinfo:

Skyr ist der perfekte Ersatz für Quark und Joghurt gleichzeitig. Er hat einen feinen Geschmack. Und das, obwohl er fast kein Fett (0,2 Prozent) und in der Naturvariante kaum Kohlenhydrate (3,5 Prozent) enthält. Dafür ist er mit 11 Prozent Protein ein ziemliches Kraftpaket. Er kommt auf gerade mal 60 bis 65 Kalorien pro 100 Gramm. Dagegen kann man Avocado mit 23 Gramm Fett pro 100 Gramm nicht gerade als ‚light‘ bezeichnen. Aber wegen ihr wird die Masse so schön cremig. Und trotz des hohen Fettgehalts gilt die Avocado als äußerst gesund. Das liegt unter anderem an den Fetten: Schließlich handelt es sich um einfach ungesättigte Fettsäuren, die als sehr wertvoll für den Körper gelten. Sie wirken blutdrucksenkend und sind wichtig für ein gesundes Herz. Sie können sogar Diabetes 2 vorbeugen. Skyr und Avocado sind also ein echtes gesundes Traumpaar.

Nährwerte pro Portion (mit Erythrit):

- Brennwert: 410 kcal
- Protein: 32 g
- Kohlenhydrate: 20 g
- Fett: 22 g

<http://wildesgeschnetzel.de/2017/08/24/avocado-himbeer-creme>