

Avocadospread



Ingrediënten voor +/- 3-4 porties

- 1 rijpe avocado
- 200 g cottage cheese
- ½ limoen
- Of ¼ citroen
- Of citroensap flesje
- peper, zout, paprikapoeder

Afwerking:

- (volkoren) getoast brood of cracker / rauwkost naar keuze



Bereidingswijze

- Lepel het vruchtvlees uit de avocado en doe in een mengkom. Prak de avocado met een vork.
- Voeg hier de cottage cheese, kruiden en limoen/citroensap aan toe. Schep alles door elkaar. Proef en werk eventueel verder af met extra kruiden en/of limoen/citroensap.
- Besmeer een (getoaste) boterham of cracker met de spread en werk af met rauwkost en eventueel wat extra kruiden naar keuze. Lekker als lunch, maar ook ideaal als gezond hapje met een toastje of plakjes stokbrood.

Tips

- I.p.v. rauwkost kan de boterham/cracker met de spread ook afgewerkt worden met geroosterde amandelschilfers.
- Door het toevoegen van de cottage cheese maak je de spread eiwitrijk en samen met de gezonde vetten uit de avocado de basis van een zeer vullende spread bij je lunch.
- Maak de spread frisser van smaak door er fijngehakte munt aan toe te voegen.
- Bewaar in de koelkast in een afgedekt potje.

Bron

- eigen recept.