

Gezonde belegsoorten

Avocadospread



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 avocado
- 1/2 citroen
- 1 eetlepel sesamzaadjes
- snuifje knoflookpoeder
- snuifje peper & zout

Afwerking:

- Enkele blaadjes rucola
- Enkele blaadjes koriander
- 4 kerstomaatjes
- 1 ei
- 2 radijnen



→ Een avocado pellen kan zeer gemakkelijk door hem doormidden te snijden langs de lange zijde. Daarna kan je beide delen van elkaar scheiden door in de tegengestelde richting te draaien. Nu kan je gemakkelijk de pit en de pel verwijderen.

Bereidingswijze

- Pel de avocado.
- Haal het vruchtvlees uit en plet dit met een vork.
- Was de citroen en pers hem.
- Voeg het citroensap, de sesamzaadjes, een snuifje knoflookpoeder, peper en zout toe aan de avocado en plet alles tot één geheel.

Afwerkingen

Smeer de avocadospread op een toast of op een snede brood. De toast kan je verder afwerken met rauwkost, kruiden en/of zaden:

- Fijngesneden radijs, kerstomaatjes, geraspte wortel, enkele blaadjes rucola, enkele blaadjes koriander, sesamzaadjes, pijnboompitjes...