

Limetten-Avocado-Joghurt

Zutaten | 4 Portionen

1	Limette
5 EL	Akazienhonig
40 g	Pistazien
2	Avocados
200 g	Sahnejoghurt (mind. 10% Fett)

Zubereitungszeit: 10 Min., Wartezeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Die Limette auspressen.
- 3 - 4 EL Limettensaft mit nur 3 EL Honig in einer mittelgroßen Schüssel verrühren, Pistazien grob hacken.
- Die Avocados halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in kleine Würfel schneiden. Die Avocadowürfel unter die Limetten-Honig-Mischung heben.
- Gut abgedeckt ca. 45 Min. kühl stellen.
- Das Avocado-Limetten-Dessert in Dessertschälchen/Gläser verteilen und mit dem Joghurt – diesen evtl. noch glatt rühren – nappieren (ganz od. teilweise mit dem Joghurt überziehen.)
- Den restlichen Honig über den Joghurt ziehen und mit den gehackten Pistazien bestreut servieren.

Tipp:

Eine Speise zu nappieren bedeutet, die Speise vor dem Servieren vollständig oder auch nur teilweise mit einer Sauce zu überziehen.

Das hat verschiedene Vorteile: Neben der ansprechenden Optik dient dieses "Finish" vor allem dem Geschmackserlebnis, das durch die Sauce um weitere Aromen ergänzt und erweitert wird. Zusätzlich verhindert das Nappieren, dass die bedeckte Speise zu schnell auskühlt oder trocken wird. Wer keine Pistazien zur Hand hat kann stattdessen auch grob gehackte Mandeln verwenden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 224 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
307 kcal	22,4 g	20,8 g	5,09 g	91,1 mg