

# Brotaufstrich Mexiko

(Avocadoaufstrich)

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★



## Info:

Avocados enthalten viel Vitamin E und B-Vitamine, sowie Ballaststoffe und Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Zink). Doch vor allem ihr Anteil von bis zu 30 % Fett ist erwähnenswert, da es sich hierbei überwiegend um einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren handelt, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die sich positiv auf den Cholesterinspiegel und das Herz-Kreislauf-System auswirken.

## Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 1 reife Avocado
- 1 EL Zitronen-/Limettensaft
- 1 große Tomate
- 1 Msp. Jodsalz
- Pfeffer
- optional: Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)

## Zubereitung:

- **Avocado** halbieren, Kern entfernen (sollte von einem Erwachsenen gemacht werden)
- Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen, anschließend in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken
- mit **Zitronensaft** vermischen
- **Tomate** waschen, Stielansatz herausschneiden und klein würfeln
- Tomatenwürfel unter das Avocadomus rühren
- mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken
- optional kann etwas **Naturjoghurt** untergerührt werden



## Tipp:

*Der Avocadoaufstrich schmeckt gut auf Vollkornbrot oder -knäckebrötchen sowie zu Vollkornkräckern oder -zwieback. Er eignet sich ebenso gut als Dip für Rohkoststicks. Für den U3-Bereich kann der Aufstrich noch püriert werden.*