



CREMIG-WEICHER AVOCADO-EI-SALAT

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN • **KOCHZEIT:** 5 MIN • **PORTIONEN:** 4

ZUTATEN

- ☐ 4 hartgekochte Eier, geschält (oder bereits gekochte gekaufte Eier)
- ☐ 1 Avocado
- ☐ 1 EL Naturjoghurt
- ☐ 5 EL Parmesan, fein gerieben
- ☐ ½ TL Zitronensaft
- ☐ ⅛ – ¼ TL Salz
- ☐ Prise Pfeffer

TIPP: Verwende als gesündere Alternative fettarmen oder fettfreien Joghurt.

SO GEHT'S:

1. Hartgekochte Eier würfeln.
2. Die gewürfelten Eier in eine Schüssel geben.
3. Avocado würfeln und hinzufügen.
4. Joghurt, Parmesan, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und vorsichtig vermengen.

TIPP: Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und würfeln.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.