

Medvehagymás avokádókrém Gabitól

Hozzávalók:

- 1 v. 2 db érett avokádó
- 6-8 levél friss medvehagyma
- 2 gerezd zúzott fokhagyma
- só
- bors
- 1/2 citrom kifacsart leve

Elkészítés:

Az avokádót meghámozzuk, a magját óvatosan kiszedjük, hiszen ahogy meséltem, a kisfiam, Attila nagyon szereti elültetni és ápolgatni, mint avokádófelelős. Villával kicsit összenyomkodjuk, sózzuk, borsozzuk, ízesítjük ízlés szerint egy kis citromlével, és az apróra zúzott fokhagymával. Ez utóbbit én egy szélesebb kés pengéjével szeretem gyorsan összenyomni, jó kis fitness-gyakorlat, és pikkpakk megvagyok vele. A medvehagymát apróra vágjuk egy deszkán, majd az egészet alaposan elkeverjük. Színes, pompás, zöld, egészséges, tele vitaminokkal, hiszen az avokádó, a D-vitamin egyik legismertebb növényi forrása, ezen kívül további tízféle vitamint és húszféle ásványi anyagot tartalmaz, a medvehagymában pedig A-, B-, és C-vitamin, magnézium, vas, cink, szelén, és kalcium is található. Maga az egészség és a harmónia, próbáljátok ki!

Jó étvágyat!

