

SKYR-AVOCADO-AUFSTRICH MIT KNACKIGEM GEMÜSE

Seid ihr eher die süßen oder herzhaften Frühstücksfans? Ich kann ja beides gut essen – aber tatsächlich ist es doch häufiger herzhaft und so ein richtige süßes Naschfrühstück bildet eher die Ausnahme. Damit es aber nicht immer nur Wurst oder Käse auf dem Brot gibt experimentiere ich auch super gerne mit verschiedenen Aufstrichen. Und so kam mir die Idee meine Skycamole etwas abzuwandeln und daraus eine Art Frühlingquark zu machen. So ist mein Skyr-Avocado-Aufstrich mit knackigem Gemüse entstanden – mit roter Paprika und Karotten von der Wurzel bis zur Blattspitze. Seid ihr gespannt? Dann ist es jetzt an der Zeit für ein Frühstück!



ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN:

1 Avocado

150g Skyr

Salz

etwas frische Chili (ohne Kerne)

1/2 Limette

1/2 rote Paprika

2 Karotten + etwas Karottengrün (alternativ Petersilie)

1/4 Zwiebel

etwas Brot

ZUBEREITUNG:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in eine kleine Schüssel geben. Salzen und mit einer Gabel zerdrücken. Den Skyr unterrühren.

Die Chili halbieren, entkernen und sehr fein hacken. Je nach persönlicher Vorliebe etwas mehr oder weniger davon untermengen.

Die Karotten und die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln, die Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in kleinste Würfel schneiden. Das Karottengrün fein hacken.

Alles gemeinsam unter den Skyr-Avocado-Aufstrich heben. Den Aufstrich mit Salz, Chili und Limettensaft abschmecken.

Den Aufstrich im Schälchen auf den Tisch stellen oder direkt auf's Brot streichen. Dabei schmeckt er wirklich auf jedem Brot, egal ob Schwarzbrot, Toast oder Baguette oder ein ganz schlichtes Knäckebrötchen – dieser Aufstrich passt immer.

Habt einen schönen Tag!

