

# KETO AVOCADO-TRAUM

---

## MEINE TOP 5 AVODACO REZEPTE





# Avocado Pommes

Kohlenhydrate: **3,2 g**; Fett: **69 g**; Protein: **22,1 g** → **KCAL: 745**

Gesamtzeit: **35 min** – Portionen: **2**

## Tipp:

Von Guacamole bis hin zu Avocado-Pudding - wir dachten ja eigentlich, dass wir schon alle Zubereitungsvarianten der grünen Wunderfrucht ausprobiert haben. Doch nun haben wir eine neue Zubereitungsvariante für dich: Avocado-Pommes bzw. gebackene Avocado-Stäbchen.

## ZUTATEN

### Pommes



2 Avocados



1 Ei



60 g  
Mandelmehl



25g  
Sonnen-  
blumenöl



¼  
Teelöffel  
Cayenne  
Pfeffer



½  
Teelöffel  
Salz

### Würzige Mayonnaise



2 Teelöffel hausgemachte  
Mayonnaise



1 Teelöffel Chilisauce

## SO GEHT'S

1. Gib das Ei in eine Schüssel und schlage es auf. Mische in einer anderen Schüssel Mandelmehl mit etwas Salz und Pfeffer.
2. Schneide jede Avocado in zwei Hälften und entferne den Kern. Ziehe die Haut von jeder Hälfte ab und **s**chneide jede Avocado vertikal in 4 Teile.
3. Erhitze eine tiefe Pfanne mit viel Öl auf etwa 170 °C.
4. Bestreiche jede Avocado-Scheibe mit Ei und wende die Avocado im Mandelmehl, bis alles vollständig bedeckt ist.
5. Leg jede Avocado-Scheibe vorsichtig in die Pfanne und brat jedes Stück ca. 1 Minute, bis es hellbraun ist.
6. Leg jedes Stück auf ein Papiertuch damit das überschüssige Öl aufgesaugt wird. Mische die Chilisauce mit der Mayonnaise und genieß die Avocado-Pommes mit der würzigen Mayonnaise.



# Speck Guacamole Häppchen

Kohlenhydrate: **10 g**; Fett: **36,9 g**; Protein: **32,3 g** → **KCAL: 520**

Gesamtzeit: **45 min** – Portionen: **2**

## Tipp:

Guacamole heißt übersetzt so viel wie Avocadosoße und schmeckt am besten frisch zubereitet. Dabei besteht die klassische Guacamole aus weicher und zerdrückter Avocado, Zitronensaft, Salz, roten Chilis und feinen Tomatenstücken. Umrandet mit Speck wird dieser Happen richtig lecker.

## ZUTATEN



9 Scheiben  
Speck



1 reife  
Avocado



2 Teelöffel  
gehackte  
Zwiebeln



2 Teelöffel  
gehackter  
Koriander



2 gehackte  
Knoblauchzehen



1 kleiner geschnittener  
Jalapeño



Saft einer halben  
Limette



1/2 Teelöffel  
Salz



1/2 Teelöffel  
schwarzer Pfeffer

## SO GEHT'S

1. Heize den Ofen auf 200°C vor. Drehe eine Mini-Muffin Form um und lege sie auf ein großes Backblech. Besprühe sie mit Kochspray
2. Im nächsten Schritt stellen wir die Speck-Häppchen her. Dazu einfach die 9 Speckstreifen in zwei Hälften schneiden und anschließend die Streifen über die gesamte Muffin Form verteilen. Die Streifen können sich ruhig überlappen. Backe sie 25 bis 30 Minuten.
3. Lass die Häppchen 5 Minuten abkühlen, dann die Form vorsichtig lösen und auf einem mit Papierhandtuch ausgekleideten Teller abtropfen lassen.
4. In einer Schüssel die Avocado zerdrücken. Zwiebeln, Koriander, Knoblauch, Jalapeño, Limettensaft, Salz und Pfeffer hinzugeben und gut verrühren.
5. Wenn die Speck-Häppchen kühl sind, teile die Guacamole zwischen den Muffin Förmchen auf. Mit Korianderblättern garnieren und genießen.



# Avocado Grüner Tee Power Shake

Kohlenhydrate: **6,5 g**; Fett: **15,7 g**; Protein: **12,6 g** → **KCAL: 212**

Gesamtzeit: **5 min** – Portionen:**2**

## Tipp:

Der Name verrät es schon: Avocado-Grüner Tee-Smoothie – alles, was guttut und lecker schmeckt, zum Schlürfen vereint! Wenn Du auf grüne Smoothies in Kombination mit einer herrlichen Süße stehst, solltest Du dieses Rezept probieren. Jeder Smoothie hat 9 g Kohlenhydrate und 2,5 g Ballaststoffe. Gesamt Netto-Kohlenhydrate = 6,5 g.

## ZUTATEN



1 Teelöffel  
Matcha Grüntee  
Pulver



1/2 mittlere Avocado



1 Teelöffel heißes  
Wasser



75g griechischer  
Joghurt



¼ Tasse Vanille Whey  
Eiweißpulver



2 Teelöffel Süßstoff oder  
Erythrit



180ml ungesüßte  
Mandelmilch

## SO GEHT'S

1. Mixe in einer kleinen Schüssel Matcha-Pulver und heißes Wasser und stelle es beiseite.
2. Avocado in Stücke schneiden und in den Mixer geben. Füge den Joghurt, das Proteinpulver und das Süßungsmittel hinzu.
3. Mische alles zusammen und rühre die Mandelmilch-Matcha-Tee-Mischung glatt.
4. In zwei Gläser füllen und genießen.



# Schokoladige Avocado Pudding Pops

Kohlenhydrate: **7 g**; Fett: **15 g**; Protein: **2 g** → **KCAL: 163**

Gesamtzeit: **3h 15 min** – Portionen: **8**

## Tipp:

Der perfekte Nachtisch für die gesamte Familie.

Eis am Stiel ist nicht nur im Hochsommer ein perfekter Nachtisch.

Jedes Eis hat nur 163 Kalorien und ist dabei auch noch richtig gesund.

(Fett: 15 g - Kohlenhydrate: 7g - Protein: 2 g)

## ZUTATEN



25g  
Süßstoffpulver



2  
reife Avocado



2 Esslöffel  
Kakaopulver



1/2 Teelöffel  
Vanille Extrakt



1 Prise Salz



1/4 Teelöffel Stevia  
Extrakt



6 Esslöffel Mandel-  
oder Kokosnussmilch  
(ungesüßt)



2 Esslöffel  
Kokosnussöl



50g gehackte,  
ungesüßte  
Schokolade

## SO GEHT'S

1. Gib die Avocado in eine Küchenmaschine und püriere sie auf der niedrigsten Stufe (3 - 4 Min).
2. Füge die Mandel- oder Kokosnussmilch, das Süßstoffpulver, das Kakaopulver, das Vanille- & Stevia- Extrakt und Salz hinzu. Vermische alles.
3. Schmelze die Schokolade und das Kokosnussöl in einer hitzebeständigen Schüssel für ca. 30 Sekunden und rühre es glatt.
4. Vermische die Schokoladenmischung und die Avocado-Creme miteinander.
5. Die Mischung in die Eis am Stiel Form geben und durch Klopfen auf die Arbeitsplatte Luftblasen vermeiden. Die restliche Mischung hinzugeben.
6. Die Holzstiele zu  $\frac{2}{3}$  in die Masse drücken und für mindestens 3 Stunden einfrieren.
7. Um das Eis am Stiel aus der Form zu lösen, halte die Form für ca. 30 Sekunden unter warmes Wasser. Lecker!!!



## Avocado Krautsalat ohne Mayonnaise

Kohlenhydrate: **10 g**; Fett: **55,9 g**; Protein: **5,6 g** → **KCAL: 588**

Gesamtzeit: **10 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Krautsalat ist ein Salat, der meist aus Weißkraut, seltener aus Blau- bzw. Rotkraut zubereitet wird, hierbei steht Kraut als alternative Bezeichnung für Kohl. Wir geben dem Salat mit unserer Avocado noch den letzten Schliff. Guten Appetit.

## ZUTATEN



200g  
Krautsalat



1/4 Tasse gehackte  
rote Zwiebeln



1/2 Teelöffel  
Salz



1/4 Teelöffel  
flüssiges  
Zitronen-Stevia



1 Esslöffel  
Weißweinessig



2 Teelöffel  
kaltgepresstes  
Olivenöl



2 Limetten  
entsaftet



1/4 Tasse frisch  
gehackter Koriander



1/4 Teelöffel  
Pfeffer



2 reife Avocados  
gestampft

## SO GEHT'S

1. Leg den Krautsalat, die Zwiebeln und den Koriander in eine große Salatschüssel.
2. Verquirle Limettensaft, Essig, Öl, Stevia mit Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel.
3. Gib die gestampften Avocados mit in die kleine Schüssel.
4. Wenn Du alles gut miteinander verrührt hast, probiere das Dressing und füge nach Bedarf Gewürze und Süße hinzu.
5. Das Dressing zu dem Krautsalat geben und vor dem Servieren eine Stunde kaltstellen.