

Fenchel-Birnen-Walnuss-Salat

ZUTATEN

- 1 - 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Walnusskerne
- 1 Avocado
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Agavendicksaft
- 2 EL Schmand
- Cayennepfeffer, Steinsalz



ZUBEREITUNG

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten. Walnusskerne fein hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch auslöffeln. Avocado-Fruchtfleisch, Zitronensaft und Agavendicksaft pürieren.

Schmand, Walnusskerne und Gewürze unterrühren. Dip in eine Schüssel geben. Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Tipps

Tomaten halbieren, den Strunk und das weiche Innere entfernen und mit dem Dip füllen.

Für die vegane Variante statt Schmand Hafer- oder Mandelcuisine verwenden.

Gutes Gelingen und guten Appetit!