



# DINKEL-VOLLKORN AVOCADO

## Zutaten:

Zutaten für 1 Portion: 1 Scheibe Lieken Urkorn Fit & Vital Dinkel-Vollkorn, 1/2 Avocado, 1 kleine Tomate, etwas Zitronen- oder Limettensaft, 1/4 Knoblauchzehe, 1 kleine (rote) Zwiebel, einige Stängel Petersilie, etwas Chili oder Cayennepfeffer (nach Belieben), Salz, Pfeffer (nach Belieben).

## Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und bis auf einige Blättchen zur Dekoration fein hacken.

Das Fruchtfleisch der reifen Avocado mit Hilfe eines Löffels aus der Schale lösen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Zutaten miteinander mischen.

Dann den Zitronen- oder Limettensaft darüberträufeln. Den Aufstrich mit Pfeffer, Salz und Chili würzig abschmecken. Lieken Urkorn Fit & Vita Dinkel-Vollkorn nach Belieben tosten. Dann mit dem Avocadoaufstrich bestreichen und mit den restlichen Petersilienblättchen dekorieren.

Tipp: Den Kern in der zweiten Avocadohälfte, die man nicht sofort verzehren möchte, stecken lassen. Frischhaltefolie herumwickeln und im Kühlschrank aufbewahren. So bleibt die Frucht länger frisch und verwendbar. Die Enzyme des Kerns verlangsamen nämlich die Oxidation.

