



# Nudeln mit Avocadocreme

Schwierigkeit: leicht

Dauer: 15 Minuten

Portionen: 2

## Zutaten

- 1 reife Avocado
- 2 EL Pflanzenyoghurt
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Zitrone
- 8-10 kleine Tomaten
- oder
- 4-5 größere Tomaten
- 250g Nudeln (z.B. Dinkel Linguine)

nach Belieben:

- Salz
- Pfeffer
- frischer Knoblauch
- Chili
- Petersilie
- frische Sprossen

## Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen.
2. Währenddessen die Avocado mit dem Pflanzenjoghurt und dem Olivenöl zu einer Creme verarbeiten und die Zitrone zugeben.
3. Die Avocadocreme nach Geschmack mit Salz und Pfeffer, frischem Knoblauch, Chili und Petersilie abschmecken.
4. Die Nudeln abgießen und mit der Creme und frischen Tomaten anrichten.  
Wer mag kann noch frische Sprossen dazugeben.

Funktioniert natürlich auch mit Nudelresten vom Vortag und ist bei mir ein echtes „Notfallessen“, denn: Es geht superschnell und schmeckt garantiert allen, die am Tisch sitzen!



Avocados versorgen Dich mit guten Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen, sowie Antioxidantien. Das enthaltene Kalium ist gut für die Zellen, die Ballaststoffe wirken sich positiv auf Deinen Darm und die Verdauung aus. Wenn möglich kaufe Bioavocados!

[www.zellebration.de](http://www.zellebration.de)