



## AVOKÁDÓ ÜVEGTÁLKÁBAN

Egy szimpatikus recept a hétvégére. A viszonylag magas kalóriatartalmú avokádó az egészség szempontjából nagyon jó mono-telítetlen zsírsavakban gazdag. Mivel az avokádó eleve gazdag lipidekben, ehhez a recepthez nem szükséges olaj.

### HOZZÁVALÓK

1 db avokádó  
10 dkg hámozott

garnélarák  
1 db pomelo  
10 dkg fehér sajt  
1 evőkanál citromlé

izlés szerint Néhány  
szál kapor  
izlés szerint Só, bors

### ALLERGÉNEK

Gluténmentes  
Laktózt tartalmaz  
Tojásmentes

- 1 Hámozza meg a pomelót, válassza szét cikkelyekre, majd vágja kockákra.
- 2 Hámozza meg az avokádót, vágja ketté, vegye ki a magját, majd vágja fel darabokra a húsát.
- 3 Tegye turmixgépbe, adja hozzá a citromlét és a fehér sajtot, sózza és borsozza meg, majd turmixolja pürévé.
- 4 Készítse el az üvegtáلكákat: tegyen az aljukra egy kis avokádópürét, majd adja hozzá a garnélarákot és a pomelokockákat.
- 5 Díszítse egy-egy szál kaporral, és szolgálja fel frissen.



Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!

