

Orangen-Avocado-Spießchen



[ECHT BIO.][®]
Rezeptidee

Orangen-Avocado-Spießchen



ZUTATEN (für 4 Personen)

2 Orangen
2 Avocados
400 g Joghurt (10 % Fett)
2 EL Honig
2 EL Sesam
Holzspieße

ZUBEREITUNG

Orangen mit einem scharfen Messer bis auf das Fruchtfleisch schälen und in Filets schneiden. Saft dabei auffangen. Avocados halbieren, Kerne entfernen, achtern, Schale abziehen und die Spalten in Stücke schneiden. Den Saft der Orangen unter den Joghurt rühren. Orangen und Avocadostücke abwechselnd aufspießen und mit Sesam bestreut auf Tellern positionieren. Joghurt auf die Teller geben, Honig darüberträufeln und servieren.

Fruchtig-hip
mit Dip

Noch mehr
Avadorezepte!

