

# Avocado-Cracker mit Parmesan



## Zutaten:

- 2-3 Vollkorn-Cracker oder Knäckebrot
- ½ Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL geriebener Parmesan
- 1 Prise Jod-Salz
- 1 Prise Pfeffer



1 Portion



ca. 5 Minuten

## Zubereitung:



- 1) Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft, Jod-Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2) Die Avocadocreme auf die Cracker streichen und mit Parmesan toppen.
- 3) Optional: kurz in die Mikrowelle damit es warm und cremig wird.



Dieses Rezept und weitere  
Informationen findet ihr hier!

# Avocado-Cracker mit Parmesan



## Nährwerte (1 Portion):

|                                                |                 |
|------------------------------------------------|-----------------|
| Energie (kcal)                                 | 287,5 kcal      |
| Fett<br><i>davon gesättigte<br/>Fettsäuren</i> | 13,1 g<br>4,3 g |
| Kohlenhydrate<br><i>davon Zucker</i>           | 29,9 g<br>3,4 g |
| Protein                                        | 8,6 g           |
| Ballaststoffe                                  | 12,1 g          |

