

**GUTEN  
APPETIT!**



## Tomaten-Avocado-Smoothie

### ZUTATEN (2 PORTIONEN):

1	Avocado, 200 g Fruchtfleisch	1 MSP	Korianderpulver
200 g	Tomatensaft	1 MSP	Galgant
½ Bund	Dill oder Basilikum, auch 1 EL als TK-Ware	250 ml	Buttermilch
1 TL	Kurkuma		Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel auslösen und pürieren. Dill bzw. Basilikum abspülen, trocken schleudern und fein hacken oder mit pürieren. Kräuter und Gewürze zum Püree geben und mit Buttermilch und Tomatensaft auffüllen. Mit Salz und Pfeffer mild würzen. Smoothie in Gläser füllen und servieren. Bringt „süße Advent-Sünden“ in Balance.

► Geeignet für Patienten mit Diabetes mellitus und Hyperlipoproteinämie, individuelle Unverträglichkeiten bitte berücksichtigen.

### NÄHRWERTANGABE PRO PORTION:

Energie 420 (kcal) · 1760 (kJ) · Fett 29,5 g · Kohlenhydrate 24 g · Broteinheiten 2 BE · Eiweiß 13,4 g ·  $\beta$ -Carotin 1,4 mg · Vitamin D (Calciferol) 7,7  $\mu$ g · Gesamte Folsäure 83,5  $\mu$ g · Ballaststoffe 9,5 g · Cholesterin 2,5 mg · Harnsäure 22 mg · Gesättigte Fettsäuren 6,6 g · Einfach ungesättigte Fettsäuren 17,5 g · Eicosatetraen-, Arachidonsäure 0 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 3,5 g · n-3 Fettsäuren 256 mg · n-6 Fettsäuren 3,2 g

Weitere leckere Rezepte finden Sie unter [www.msd-gesundheit.de](http://www.msd-gesundheit.de)

