



hr1-DOLCE VITA

Christian Wenzel

Avocado-Lupinen-Aufstrich

für 2 Personen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

ZUTATEN

1 Knoblauchzehe
1-2 Avocados
50 g gegarte Lupinenkerne (in Salzlake)
Saft von 1 Limette
2-3 Spritzer Worcestersauce
1-2 Spritzer Tabasco
Salz

ZUBEREITUNG

Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse in eine hohe Schüssel drücken. Die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus den Schalen heben und zum Knoblauch geben.

Knoblauch, Avocadofruchtfleisch, Lupinenkerne und Limettensaft mit einem Stabmixer pürieren. Mit Worcestersauce, Tabasco und etwas Salz abschmecken.

Aus dem Buch „Vegan kochen mit Lupine“ von Christian Wenzel, riva Verlag