



hr1-DOLCE VITA

**Bettina Matthaei**  
**Morning-Bowl mit Erdbeeren, Avocado und Hüttenkäse**

Keto-Faktor: 74 // vegetarisch, glutenfrei

**ZUTATEN (FÜR 1 PORTION):**

75 g Erdbeeren  
1/2 große Avocado (75 g Fruchtfleisch)  
1 TL Limettensaft  
100 g Hüttenkäse  
15 g Kokosraspel

Pro Person: kcal 387, E 17 g, F 32 g, KH 8 g, FB 10 g

**ZUBEREITUNG**

Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Die Avocado entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, würfeln und mit dem Limettensaft beträufeln. Den Hüttenkäse mit den Kokosraspeln mischen. / Erdbeeren, Avocado und Hüttenkäsemischung in einer Bowl anrichten.

—

**MEHR BALLASTSTOFFE GEWÜNSCHT?**

Keto-Faktor: 73

Mischen Sie zusätzlich 1 1/2 TL Inulin (5 g) unter den Hüttenkäse. Das ergibt pro Person kcal 392, E 17 g, F 32 g, KH 8 g, FB 14 g.