

## GESUNDE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN

### AVOCADO-TOPFENAUFSTRICH MIT VOLLKORNWECKERL

**Zutaten:**

125 g Topfen  
1 EL Naturjoghurt  
1 Avocado  
Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

Topfen und Naturjoghurt zu einer Masse vermischen.  
Avocado längs durch die Mitte schneiden und mit einem Löffel aus beiden Hälften das Fruchtfleisch aushöhlen und zur Masse geben.  
Mit einer Gabel zerdrücken und vermengen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp!**

Die Avocado beinhaltet gesunde omega-3-Fettsäuren, die gut für unsere Denkleistung sind.

