



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gefüllte Avocado mit Frischkäse, Frühlingszwiebeln und Krabben

- 3 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 200 g Frischkäse
- 5 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Frühlingskräuter, z. B. Kerbel, Schnittlauch und Petersilie
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 200 g geschälte Krabben
- 4 reife Avocados
- 8 Petersilienblätter
- 4 Scheiben unbehandelte Zitrone, halbiert

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gefüllte Avocado mit Frischkäse, Frühlingszwiebeln und Krabben

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35,2 g Fett	10,3 g Kohlenhydrate	24,1 g Eiweiß	7,2 g Ballaststoffe	424 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Gefüllte Avocado mit Frischkäse, Frühlingszwiebeln und Krabben:

200 g Frischkäse in eine Schüssel geben.

5 Frühlingszwiebeln putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln mit 2 EL gehackten Kräutern, 1 TL Zitronensaft und 3 EL klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** zum Frischkäse in die Schüssel geben und alles gut miteinander verrühren. Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

4 Avocados der Länge nach halbieren und den Kern entfernen. Anschließend die Avocadohälften mit dem Frischkäse füllen und dann 200 g geschälte Krabben auf den Avocadohälften verteilen. Mit einem Petersilienblatt und einer halben Zitronenscheibe garnieren.

Servieren Sie die gefüllten Avocados mit frischem Baguette oder Weißbrot.