



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 Kräuterfrischkäse und Krabben

- 50 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 150 g Frischkäse
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Dill, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 400 g frische, geschälte Krabben
- 4 reife Avocados
- 4 Petersilienblätter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gefüllte Avocado mit Kräuterfrischkäse und Krabben

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,5 g Fett	2,3 g Kohlenhydrate	24,7 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	482 kcal
-------------	---------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Gefüllte Avocado mit Kräuterfrischkäse und Krabben 150 g Frischkäse in eine Schüssel geben. 2 Frühlingszwiebeln putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln mit den Kräutern, 1 TL frisch gepresstem Zitronensaft und 50 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** in die Schüssel geben und mit dem Frischkäse verrühren. 400 g frisch geschälte Krabben zugeben und alles mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

4 reife Avocados der Länge nach halbieren und den Kern entfernen. Die Avocadohälften mit den Frischkäse-Krabben füllen und je mit einem Petersilienblatt und einer Zitronenscheibe garnieren.

Servieren Sie die gefüllten Avocados nach Belieben mit frischem Baguette oder Schwarzbrot.