

Avocado-Frischkäse mit Omega-3



NOR^SAN

Avocado-Frischkäse mit Omega-3



2 Portionen



20 min



50 %



- 1 weiche Avocado
- 100 g körniger Frischkäse
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Zitronensaft
- 1 EL Omega-3 Premium Swiss Plus
bzw. Omega-3 Arktis oder 1 TL Omega-3 Vegan

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Dieses in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in kleine Stückchen hacken und unter die Avocadocreme mengen. Den Frischkäse hinzufügen und mit etwas Pfeffer und einer großzügigen Prise Salz würzen. Nun den Zitronensaft und **1 Löffel Omega-3 Öl** dazugeben und alles gut verrühren. Auf Vollkornbrot servieren und nach Belieben mit frischen Kräutern verzieren.

Guten Appetit 😊

©elena_hramowa - stock.adobe.com

NORSAN Omega-3 Öle nie erhitzen. Warme Speisen 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergeben.



Deckung des Tagesbedarfs

Empfehlung NORSAN

Omega-3 Premium Swiss Plus 1 EL / 8 ml

Omega-3 Arktis 1 EL / 10 ml

Omega-3 Vegan 1 TL / 5 ml

NORSEAN

swiss medical ^{plus}

Swiss Medical Plus GmbH

Guglern 34

6018 Buttisholz

Mail: info@swissmedicalplus.ch

Tel.: 041 410 30 23