



Leckere Rezepte mit Spirulina

Spirulina-Dip

Zutaten

- 2 große reife Avocados
- 2 Tomaten, sehr klein gewürfelt
- Saft von ½ ausgepressten Zitrone
- 1 – 2 gepresste Knoblauchzehen
- gehackte Petersilie
- gehacktes Basilikum
- 1 EL Joghurt
- 10 Spirulina Presslinge, zu Pulver zerstoßen
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Die Avocados halbieren, Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Tomatenwürfeln, Zitronensaft, Knoblauch, Joghurt, Spirulina-Pulver und den Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht Ihnen Ihr

Bärbel Drexel Team