

# Grüne Spargel mit Erdbeeren u. Avocadocreme



ca. 25 Min.



## Zutaten:

300 g	Grüne Spargel
60 g	Erdbeeren
1	Ei
½	Avocado
1 EL	Joghurt 1,5% Fett
1 EL	Schnittlauch
½ TL	Butter
¼ TL	Limettensaft
etwas	Knoblauchpulver
etwas	Salz und Pfeffer
etwas	Stevia oder Xucker

## Zubereitung:

Spargeln in der Pfanne mit etwas Wasser dünsten bis Sie je nach Belieben weich oder bissfest sind. Die Erdbeeren in Stücke schneiden. Die Avocado mit etwas Knoblauch, Salz, Pfeffer, Süßungsmittel, Joghurt und Limettensaft abschmecken und alles zusammen zu einer Creme mixen. Aus dem Ei ein Spiegelei in der Pfanne mit etwas Butter braten. Alles auf dem Teller anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.



[www.weniger-wiegen.com](http://www.weniger-wiegen.com)

 KALORIEN: 258  FETT: 15,0 g  PROTEIN: 15,3 g  KH: 14,1 g