



IHR SPEZIALIST FÜR FEINE SPEISEÖLE

vitamincocktail mit Weizenkeimöl



Fotohinweis: Ölmühle Brändle / Wirths PR

Zutaten für 2 Personen:

- 1/2 reife Avocado
- 1/2 Zitrone
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 0,25 l Karottensaft
- 0,25 l Buttermilch
- 3 EL vita-Weizenkeimöl
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch

Zubereitung:

Die Avocado halbieren, dabei den Kern entfernen, die Zitrone auspressen, den Ingwer schälen und fein reiben. Das Avocadofleisch aus der Schale lösen, mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Karottensaft, der Buttermilch und dem Weizenkeimöl im Mixer oder mit dem Pürierstab gut pürieren. Den Drink mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und frisch geriebenem Ingwer abschmecken und in zwei große Cocktailgläser gießen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Pro Person: 327 kcal (1369 kJ), 6,3 g Eiweiß, 27,4 g Fett, 12,2 g Kohlenhydrate

[zurück zur Übersicht](#)