



Chicoréeschiffchen mit Avocadocreme



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Chicorée	1 St.
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Avocado	1 St.
Crème fraîche	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Krustenschinken Aufschnitt	2 Scheiben

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Chicoréeblätter vorsichtig abtrennen, waschen und abtropfen lassen. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffel Fruchtfleisch von der Schale lösen. In einer Schüssel Avocado mit Zitronensaft fein zerdrücken. Crème fraîche und Knoblauch zugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Krustenschinken in dünne Streifen schneiden. Je einen Klecks Avocadocreme auf jedes Chicoréeblatt setzen. Krustenschinken darauf verteilen und Chicoréeschiffchen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	113 kcal		
Kohlenhydrate	9 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	3 g	Fette	9 g