



## Spargel-Apfelsalat mit Avocadocreme



- Schwierigkeitsgrad: mittel
- Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten (für 4 Personen)

- 500 g weißen Spargel
- 2 EL Essig (z.B. Estragonessig)
- 1 TL Farinzucker
- Salz
- 1 EL Rapsöl
- 2 Apfel, rot
- 1 reife Avocado
- 1 Zitrone
- grüner Pfeffer
- 1 Packung Fitline 0,2 % Fett
- 100 g Macadamianüsse
- Estragonblättchen

### Zubereitung

Spargel putzen, schälen, waschen, 15 Minuten in Salzwasser garen, auf einem Sieb abtropfen lassen.

Essig mit Zucker und Salz verrühren, Rapsöl unterrühren. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Spargelstangen und Apfelspalten auf einer Platte anrichten, mit der Marinade beträufeln.

Avocado halbieren, entkernen und mit einem Löffel die Masse aus der Schale kratzen, mit 2 EL Zitronensaft und Frischkäse verrühren, pürieren. Die Creme über dem Spargel-Apfelsalat verteilen.

Macadamianüsse grob hacken und mit den Estragonblättchen auf dem Spargel-Apfelsalat anrichten.

Dieses Rezept gelingt garantiert mit Exquisa.



Fitline 0,2 % Fett