Avokádová pomazánka s Jihočeským žervé

15 minut náročnost ●○○○

Avokádová pomazánka má v sobě plno zdravých tuků a díky Jihočeskému žervé i bílkovin.

Ingredience

- 1-2 zralá avokáda
- 2 rajčata
- 2 balení Jihočeského žervé
- 1 červená cibule
- šťáva z limetky
- sůl
- pepř
- pečivo

Návod na přípravu:

Avokádo rozpůlíme, vyjmeme pecku, lžící vydlabeme a v míse rozmačkáme vidličkou. Rajčata a cibuli nakrájíme najemno a smícháme s avokádem, Jihočeským žervé, solí a pepřem. Ochutíme šťávou z limetky a podáváme s čerstvým pečivem.