

# Avocado Schaumsüppchen

von Gabi Schäfer

Zutaten für 2 Personen

## **Die Zutaten...**

1 Avocado (schön reif)  
1 Orange auspressen (jahreszeitlich)  
1/2 TL Steinsalz  
1 EL Shoyu (das ist fermentierte Sojasosse, bekommst du bei DM Drogerie in der Alnatura Abteilung)  
3 EL Mandelpüree (oder, falls nicht vorhanden 2 HV Cashewkerne 4 Std. eingeweicht)  
2 EL gutes Sonnenblumenöl, Rapskernöl oder Olivenöl  
1 MP Pfeffer  
1/2 TL frischer Rosmarin oder getrocknetes Rosmarinpulver  
(BIO Gewürze bekommst du bei uns)  
300 — 400 ml Wasser

2 EL Pinien- oder Sonnenblumenkerne (zum garnieren)  
Kresse (zum garnieren)  
2 Tomaten (zum garnieren)

## **Die Zubereitung..**

Avocado entkernen und schälen und mit den o.g. Zutaten mixen

## **Der „letzte Pfiff..**

Mit den Pinienkernen oder Sonnenblumenkernen bestreuen.  
Mit Kresse und Tomate dekorieren.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Zubereiten!