Fitness Snack: Avocado mit Cottage Cheese

Nährwertangaben

Angaben pro Portion

Kalorien	237 kcal
Protein	14.2g
Kohlenhydrate	9g
Fett	15.3g
Ballaststoffe	6.3g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten:

- 120g Avocado (1 Hälfte)
- 100g Cottage Cheese mit Kräuter (fettarm)
- 40g Zitrone (1 Hälfte)
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Avocado in zwei Hälften schneiden. Den Kern entfernen und den Cottage Cheese reingeben. Würzen mit Pfeffer und etwas Zitronensaft darüber gießen. Guten Appetit und bleib fit!