

# Avokádová pěna



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 30min , Porce: 4

253 kalorií , 1 g cukrů , 22 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/avokadova-pena>

## Příprava

Vejce uvaříme téměř natvrdo a po vychladnutí je protřeme přes struhadlo do mísy. Avokádo rozpůlíme, vyndáme pecku, lžící vyjmeme ze slupky dužinu a také jí protlačíme přes struhadlo. Přidáme utřený česnek, sůl, pepř, lučinu, majonézu a ručním šlehačem ušleháme do pěny. Podáváme jako pomazánku na chlebu.

## Ingredience

- ✓ 2 zralá avokáda
- ✓ 3 vejce
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ špetka soli
- ✓ troška pepře
- ✓ 60 g Lučiny
- ✓ 2 lžice majonézy

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Ovoce, Rodina, Pomazánka

