



GRISSINI MIT AVOCADO-DIP

ERGIBT 24 STÜCK

250 g	Mehl
0,75 TL	Salz
1 TL	Trockenhefe
1,5 dl	Wasser
1 EL	Olivenöl
1 EL	Olivenöl
2	Avocados
1	Bio-Zitrone
100 g	Crème fraîche
0,25 TL	Salz
wenig	Pfeffer

UND SO WIRDS GEMACHT

1. Teig: Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe daruntertermischen. Wasser und Öl begeben, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

2. Formen: Teig vierteln, in je 6 Portionen teilen, zu je ca. 35 cm langen Grissini formen. Auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen, mit Öl bestreichen. Ofen auf 200 Grad (Heissluft) vorheizen.

3. Backen: Ca. 15 Min. Herausnehmen, Grissini auf einem Gitter auskühlen.

4. Avocado-Dip: Avocados halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen, in einer Schüssel geben, Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Von der Zitrone die Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen. Crème fraîche daruntertermischen, würzen.

Tipp: Avocado-Dip mit ½ Bund fein geschnittener glattblättrige Petersilie bestreuen.

Haltbarkeit: In einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Aufgehen lassen: ca. 60 Min.

Backen: ca. 15 Min.

Nährwert: pro Stück: 75 kcal
4 F / 8 KH / 2 EW

vegetarisch

Einkaufsliste

Diese Zutaten finden Sie
in den Coop Pronto Shops.



In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi