

AVOCADO DIP MIT BROSTICKS

Cremig und mild

Dieser Avocado Dip ist weich, cremig und reich an gesunden Fetten. Er eignet sich perfekt zum Dippen und ist in Kombination mit knusprigen Brosticks eine einfache Snackidee für Kinder. Die milden Aromen sorgen dafür, dass er auch bei Kleinkindern gut ankommt. Eltern profitieren von einem Rezept, das in wenigen Minuten zubereitet ist und sich ideal als Zwischenmahlzeit oder leichter Abend-Snack eignet. Außerdem ist es eine tolle Möglichkeit, gesunde Fette in den Speiseplan einzubauen. Der Dip passt auch hervorragend zu Gemüsesticks oder als Brotaufstrich.



Zutaten (1 Portion)

- ½ reife Avocado (ca. 60 g)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 kleine Scheibe Vollkornbrot (ca. 20 g), in Sticks geschnitten
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslöffeln.
2. Mit Zitronensaft fein zerdrücken, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

3. Brot in Streifen schneiden und kurz im Ofen oder Toaster knusprig backen.
4. Avocadocreme in eine kleine Schüssel füllen.
5. Mit Brotsticks servieren.

Tipps zum Rezept

Der Dip schmeckt auch zu Gemüsesticks wie Gurke oder Paprika. Wer mag, kann etwas Joghurt oder Frischkäse untermischen, wenn das Kind Milchprodukte verträgt. Für ältere Kinder lässt sich der Dip leicht mit Gewürzen wie Schnittlauch oder mildem Paprikapulver variieren. Der Avocado Dip ist schnell gemacht und ein idealer Snack zwischendurch.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: [kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de)

☐ Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

[👉 Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐

