

Kartoffelspalten mit Avocado-Dip & Gurkensticks

Kartoffelspalten mit Avocado-Dip & Gurkensticks – ein bunter, gesunder Teller für kleine Entdecker ab ca. 12 Monaten. Die weich gegarten Kartoffelspalten liefern Energie, der cremige Avocado-Dip gesunde Fette, und die frischen Gurkensticks sorgen für extra Frische. Ideal als Mittagessen oder Fingerfood-Snack für Kleinkinder – nährstoffreich, schnell gemacht und perfekt zum selbst essen. Auch als Familiengericht vielseitig kombinierbar!



Zutaten (1 Portion)

1 mittelgroße Kartoffel (ca. 150 g)

$\frac{1}{2}$ Avocado

1 TL Zitronensaft

1 EL Naturjoghurt

$\frac{1}{4}$ Salatgurke

1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Kartoffel waschen, mit Schale in Spalten schneiden. Mit 1 TL Öl mischen, auf Backpapier verteilen und ca. 25 Min. backen.
3. Avocado halbieren, Fruchtfleisch mit Zitrone und Joghurt cremig pürieren.
4. Gurke in dicke Stifte schneiden.
5. Alles zusammen als Dip-Teller servieren.

Tipp

Kartoffeln ggf. vorher 5 Minuten dünsten, wenn der Ofen langsam ist – spart Zeit.

☐ 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. ☐