

## AVOCADOHÄLFTEN MIT TOMATEN-FÜLLUNG MIT PARMESAN UND PINIENKERNEN

### ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

<b>1</b>	STÜCK	REIFE AVOCADO
<b>2</b>	EL	FRISCHER BASILIKUM
<b>2</b>	STÜCK	KLEINE TOMATEN
<b>1</b>	EL	FEIN GEHACKTE FRÜHHLINGSZWIEBELN
<b>1/2</b>	TL	FEIN GEHACKTER KNOBLAUCH
<b>2</b>	EL	BALSAMICO-ESSIG
<b>10</b>	GRAMM	PINIENKERNE
<b>15</b>	GRAMM	PARMESAN
		SALZ, PFEFFER

# HELIOS MOVE

Weitere Rezepte unter [www.helios-gesundheit.de/helios-move](http://www.helios-gesundheit.de/helios-move)

## ZUBEREITUNG

1. Die Avocado längs durchschneiden und den Kern herauslösen. Beide Avocadohälften salzen und pfeffern.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Rühren leicht anrösten.
3. Die Tomate waschen und in kleine Stücke schneiden, den Stielansatz entfernen.
4. Die Tomatenwürfel samt fein gehackter Frühlingszwiebeln und dem Basilikum in die Mulde der Avocadohälften geben und den Balsamico-Essig darüber träufeln.
5. Mit den Pinienkernen und Parmesan bestreuen und servieren.

## NÄHRWERTÜBERSICHT

Energie pro Person	279 Kalorien
Eiweiß	6,7 Gramm
Fett	23,7 Gramm
Kohlenhydrate	4,5 Gramm
Ballaststoffe	1,5 Gramm