

# Avocado-Mango-Creme mit karamellisierten Haselnüssen

**Für zwei Personen**

**Für die Creme:**

1 reife Mango

1 reife Avocado  $\frac{1}{2}$  Zitrone

$\frac{1}{2}$  Orange

100 g Schmand 100 g Naturjoghurt

**Für die Haselnüsse:**

50 g Haselnüsse

2 TL Zucker

**Für die Creme:**

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

Zitrone und Orange halbieren und den Saft auspressen. Avocado, Mango, Schmand, Joghurt, Zitronen- und Orangensaft in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

**Für die Haselnüsse:**

Zucker in eine Pfanne geben, erhitzen und darin auflösen. Haselnüsse grob hacken und in der Pfanne karamellisieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 26. September 2019