

Avocadocreme

4-6 Portionen

- 2 reife Avocado mit dem Saft von
- 1/2 Orange und
- 1 TL Zitronensaft pürieren,
- 50g Sojajoghurt unterrühren, evtl. mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Creme ist ein bis zwei Tage im Kühlschrank haltbar.

Datteln-Apfel-Aufstrich

- 125 g Butter mit Saft einer
 $\frac{1}{2}$ Zitrone schaumig schlagen
- 10 entkernte Datteln und
- 2 kleingeschnittene Äpfel dazugeben und
pürieren
- 2 EL sehr fein gemahlene Cashewkerne
dazugeben
alle Zutaten miteinander vermischen

auf Reiswaffeln streichen mit Apfelscheiben
und einer Dattel garnieren