



## Avocado-Cracker mit Sesam und Kräutern

### Gesundheitliche Vorteile:

- **Avocados** sind reich an gesunden ungesättigten Fettsäuren, die zur Herzgesundheit beitragen. Sie enthalten auch Kalium, das den Blutdruck reguliert, und Vitamin E, ein starkes Antioxidans, das die Zellen schützt und die Hautgesundheit fördert.
- **Vollkorncracker** liefern komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die für eine langanhaltende Sättigung sorgen und die Verdauung unterstützen. Sie bieten auch B-Vitamine, die den Energiestoffwechsel fördern.
- **Sesamsamen** sind eine gute Quelle für Calcium und Magnesium, die zur Unterstützung der Knochenstärke und der Muskelentspannung beitragen. Sie enthalten auch gesunde Fette, die entzündungshemmende Eigenschaften haben.
- **Kräuter** wie **Schnittlauch**, **Petersilie** oder **Koriander** sind reich an Vitaminen und Antioxidantien, die das Immunsystem unterstützen und zur Entgiftung des Körpers beitragen.

Diese Avocado-Cracker mit Sesam und Kräutern sind ein schneller und gesunder Snack, der wertvolle Nährstoffe liefert. Sie sind ideal als leichte Zwischenmahlzeit, die sowohl sättigend als auch erfrischend ist und den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.



## Avocado-Cracker mit Sesam und Kräutern

### Zutaten (4 Portionen)

- 8 Vollkorncracker
- 2 reife Avocados
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Sesamsamen
- Salz, Pfeffer
- Frische Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie oder Koriander (nach Belieben)

### Zubereitung

#### Avocado vorbereiten

- Die Avocados entkernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Zitronensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Cracker belegen

- Die Avocadocreame gleichmäßig auf die Cracker verteilen.

#### Garnieren

- Jeden Cracker mit Sesamsamen bestreuen und nach Belieben mit frischen, gehackten Kräutern garnieren.

Nährwerte pro Portion: 225 kcal, 19 g Kohlenhydrate, 4 g Protein, 15 g Fett