



Avokado-munavoi on monikäyttöinen herkku. Se toimii niin välipalana, kuin vaikka leivän päälle levitettyinäkin! Kokeile rohkeasti, minkä ruokien kanssa keksit sitä käyttää!

Vinkki: Ota sekoitus vaiheessa riittävän suuri kulho, ettei munavoi pursua yli reunusten. Voit kokeilla maustaa munavoita sitruunanmehulla. Se antaa sille aika persoonallisen vivahteen!

- **Ainekset:**
- Avokado (kypsä) 1kpl
- Keitetty kokonainen kanamuna 2kpl
- Keitetty kananmunan valkuainen 5kpl
- Oliiviöljy 1 ruokalusikallinen
- Suolaa ja mustapippuria maun mukaan
- Lisää halutessasi vielä tuoreen sitruunan mehua

Valmistus

- Keitä 7kpl kananmunaa n. 8min ajan.
- Kananmunien kiehuttua valuta niiden päälle kylmää vettä parin minuutin ajan. Näin saat kuorittua ne huomattavasti helpommin.
- Kuori kananmunat ja erottele 5:stä kananmunasta valkuainen itsellesi talteen.
- Kuori avokado ja poista avokadosta myös kivi.
- Lisää suureen kulhoon 2 kokonaista keitettyä kananmunaa, 5 keitettyä kananmunanvalkuaista ja 1 avokado ilman kiveä.
- Lisää joukkoon vielä 1 ruokalusikallinen Extra Virgin neitsytoliiviöljyä, sekä mausteet.
- Muussaa avokado-munavoi tasaiseksi.
- Maista ja lisää tarvittaessa vielä mausteita tai sitruunanmehua.
- Nauti

Avokado-munavoin ravintosisältö:

Ravintosisältö:

kcal: 590

hiilihydraatti: 2g

rasva: 48g

proteiini: 34g

kuitu: 8g

