

GUACAMOLE - AVOCADOSAUCE

VORBEREITEN

5 MIN.

ZUBEREITEN

20 MIN.

NIVEAU

LEICHT



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 große reife Avocado
3 Schalotten Zwiebeln
(1/2 EL gehackten Koriander)
1/2 Limette
3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1.

Schäle die Zwiebeln und hacke sie fein. Schneide die Avocado senkrecht und löffle sie aus.

2.

Zerdrücke die Avocado mit Hilfe einer Gabel und vermenge die Zwiebeln dazu. Presse die halbe Limette aus und tröpfle sie über die Paste. Wer mag kann jetzt den gehackten Koriander zu geben.

3.

Gebe Olivenöl dazu und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab. Vermenge jetzt alle Zutaten miteinander.

Tipp: Als Dip, Bürger- und Wrapfüllung oder nur als Brotaufstrich (Roggen Knäckebrötchen) schmeckt diese Avocadosauce vorzüglich.

NÄHRWERT PRO PORTION

Kalorien: 225 kcal
Protein: 3,51 g
Fett: 8,95 g

VITAMINE: A , C, D, B