



# Bunte Guacamole

 Dauer  
10 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Frühlingszwiebeln	0,5 Bund
Avocado	2 St.
Limetten	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Fladenbrot	1 St.

## Zubereitung

Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln. Paprika waschen, halbieren Stiel und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und leicht schräg in dünne Ringe schneiden. Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Limette waschen, halbieren und auspressen.

In einer Schüssel Avocado, 2 TL Limettensaft, Salz und Pfeffer mit einer Gabel zerdrücken. Paprika und Frühlingszwiebeln unterheben. Die Guacamole nochmals mit Limettensaft und Salz abschmecken. Das Brot in grobe Stücke zupfen, anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	227 kcal		
Kohlenhydrate	35 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	6 g	Fette	8 g