



# Guacamole Grundrezept

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Koriander, frisch	10 g
Limetten	1 St.
Avocado	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Limette halbieren und Saft auspressen.
2. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen.
3. In einer Schüssel Avocados mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel, Knoblauch und Koriander untermengen. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	182 kcal		
Kohlenhydrate	14 g	Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	3 g	Fette	15 g