

Guacamole Grundrezept

Zeit gesamt
10min



Zubereitungszeit
10min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Koriander, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Avocado	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
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
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	15 g