

# Guacamole mit Toastbrot

Zeit gesamt  
15min



Zubereitungszeit  
15min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Toastbrot	8 Scheiben
-----------	------------

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Avocados halbieren und Kern entfernen. Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen und in eine Schüssel geben.
2. Die Avocados mit einer Gabel zerdrücken. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.
3. Zerdrückte Avocados mit Limettensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
4. Toastbrot nach Belieben toasten und mit der Guacamole servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer mag, kann die Guacamole mit gehacktem frischem Koriander, fein geschnittenen Tomatenwürfeln und nach Belieben auch etwas Knoblauch verfeinern.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	540 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	20 g