



Guacamole mit Toastbrot

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	2 St.
Limetten	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
<u>Toastbrot</u>	<u>8 Scheiben</u>

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	Ballaststoffe	13 g
Eiweiß	18 g	Fette	20 g