

Guacamole mit Tomaten und Peperoni

Zeit gesamt 10min



Zubereitungszeit 10min



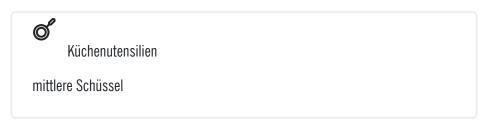


Zutaten

Chili, gemahlen

tür 4 Portionen	
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Strauchtomaten	150 g
Peperoni Mix	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Avocado	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



- 1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein reiben oder hacken. Tomaten waschen und grob würfeln. Peperoni waschen, halbieren, nach Belieben Kerne entfernen und fein hacken. Limette halbieren und Saft auspressen.
- 2. Avocados halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. In einer Schüssel Avocados mit einer Gabel zerdrücken.
- 3. Zwiebel, Knoblauch, Tomaten und Peperoni untermengen und mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Chili würzig abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Weil die Schärfe bei Chilischoten und Peperoni vor allem in den Kernen sitzt, kannst du ganz einfach selbst bestimmen, wie scharf deine Guacamole werden soll. Wenn du lieber mild isst, solltest du am besten alle bzw. fast alle Kerne entfernen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	189 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	15 g