Spinnennetz-Guacamole

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

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	
Crème fraîche	50 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Spritzbeutel

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. In einer Schüssel Avocados mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel, Knoblauch und Koriander untermengen. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

3. Guacamole in einer Schüssel anrichten. Crème fraîche in einen Spritzbeutel mit kleiner Öffnung geben. Von außen Kreise nach innen weben. Spinnennetz-Guacamole mit Nachos servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	205 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	17 g