AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	20 Min.	ganzjährig	Mexiko

GUACAMOLE



Rezept: Nadia Damaso. Eat better not less. Fona-Verlag 2015 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Der mexikanische Avocado-Dip ist rund um den Erdball beliebt. Klassisch serviert man ihn mit Tortillachips oder den selbst gemachten Süsskartoffel- und Gemüsechips.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

2	Avocado	2 TL	Zwiebel, fein gehackte
2	Limette, Schale und Saft	2 TL	Honig
2 TL	Koriander	6 EL	Naturejoghurt
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Alle Zutaten mit der Gabel fein zerdrücken.

TIPP: Fans von scharfem Essen würzen mit Chilipulver nach.