

Guacamole

Avocadocreme

als Dip, Füllung oder Aufstrich ...



Zutaten (Art & Menge bitte selbst variieren):

- 2-3 reife Avocados
- ½ rote Zwiebel, geschält
- 2 Stängel Petersilie, Blättchen
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Leinöl
- 3 TL Mandelmus
- ¼ TL Kurkuma
- 1 Prise Koriander
- nach Belieben frisch gemahlenes Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

Zubereitung:

1. Avocado schälen, Kern entnehmen, Fruchtfleisch grob würfeln
→ **Sofort mit Zitronensaft vermischen (wird sonst braun!)**
→ Mit einer Gabel zerdrücken
2. Zwiebel auf feiner Rohkostreibe (o.ä.) fein raffeln
3. Kräuter fein hacken
4. Knoblauch zerdrücken
5. Alles zusammen mit den Gewürzen & dem Avocadomus gut vermischen

Variationen / Tipps / Sonstiges:

- A) Es gibt auch noch Variationen mit Tomate und anderen Zutaten .. einfach googeln :-)