



## Vorspeise

Zum Dippen von Nachos und frischen Gemüsesticks oder zu Weizentortillas

## Guacamole

Für 10 Portionen:

- 1 kleine rote Chilischote, getrocknet
- 3 Knoblauchzehen
- 5 große Avocados, sehr reif
- 2 EL Zitronensaft
- Salz

Chilischote putzen, waschen, Knoblauch abziehen, beides zusammen mit 1–2 EL Wasser im Mörser zerstoßen. 5–10 Minuten ziehen lassen. Avocados putzen, waschen, schälen und pürieren. Chili-Knoblauch-Paste durch ein Sieb passieren und mit Avocado-püree vermengen. Die Guacamole mit Salz und Zitronensaft abschmecken und nach Wunsch mit Tomatenwürfeln bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Ruhezeit: 5–10 Minuten

Pro Portion:

kJ/kcal: 574/137

EW: 1,2 g

F: 15 g

KH: 0 g

BE: 0