



Avocado-Chips

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	1 St.
Koriander, frisch	25 g
Bio Limetten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Frischkäse, natur	50 g
Tabasco	0.25 TL
Salz	
Nachos	200 g
Surimi-Sticks	75 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab, Gefrierbeutel

1. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Limette halbieren, Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Frischkäse in einem hohen Gefäß zusammen mit Avocado und Limettensaft pürieren. Mit Tabasco, Koriander und Salz abschmecken und in einen Gefrierbeutel geben.

2. Eine ca. 1 cm große Ecke abschneiden. Surimi in dünne Scheiben schneiden. Nachos nebeneinander auf eine Platte legen, Avocadocreme daraufspritzen und mit Surimistückchen garnieren. Sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	344 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g