



# Bunte Guacamole

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                   |          |
|-------------------|----------|
| Strauchtomaten    | 1 St.    |
| Paprika, rot      | 1 St.    |
| Frühlingszwiebeln | 0.5 Bund |
| Avocado           | 2 St.    |
| Bio Limetten      | 1 St.    |
| Salz              |          |
| Pfeffer, schwarz  |          |
| Fladenbrot        | 1 St.    |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln. Paprika waschen, halbieren, Stiel und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und leicht schräg in dünne Ringe schneiden. Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Limette waschen, halbieren und auspressen.

2. In einer Schüssel Avocado, 2 TL Limettensaft, Salz und Pfeffer mit einer Gabel zerdrücken. Paprika und Frühlingszwiebeln unterheben. Die Guacamole nochmals mit Limettensaft und Salz abschmecken. Das Brot in grobe Stücke zupfen, anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 310 kcal |
| Kohlenhydrate  | 41 g     |
| Eiweiß         | 7 g      |
| Ballaststoffe  | 9 g      |
| Fette          | 16 g     |