



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