



Guacamole mit Tomaten und Peperoni

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Strauchtomaten	150 g
Peperoni Mix	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Avocado	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein reiben oder hacken. Tomaten waschen und grob würfeln. Peperoni waschen, halbieren, nach Belieben Kerne entfernen und fein hacken. Limette halbieren und Saft auspressen.
2. Avocados halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. In einer Schüssel Avocados mit einer Gabel zerdrücken.
3. Zwiebel, Knoblauch, Tomaten und Peperoni untermengen und mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Chili würzig abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Weil die Schärfe bei Chilischoten und Peperoni vor allem in den Kernen sitzt, kannst du ganz einfach selbst bestimmen, wie scharf deine Guacamole werden soll. Wenn du lieber mild isst, solltest du am besten alle bzw. fast alle Kerne entfernen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	189 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	15 g