Guacamole Stadion

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 10 Portionen

Avocado	6 St.
Bio Limetten	2 St.
Salz	
Pfeffer, weiß	
Sour Creme	200 g
Tortilla Chips	600 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, große Auflaufform, Kartoffelstampfer, Spritzbeutel

1. Avocados halbieren und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in eine große Schüssel geben.

2. Limetten waschen, halbieren und den Saft zu den Avocados in die Schüssel pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine rechteckiges Gefäß (z.B. Auflaufform) füllen und glattstreichen.

3. Sour Cream im Becher glattrühren und in einen Spritzbeutel füllen. Jetzt mit der Sour Cream die weißen Spielfeldmarkierungen auf die Guacamole zeichnen. Guacamole Stadion mit Tortillachips servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp:
Wer möchte kann die Gucamole zusätzlich mit Knoblauch, Chili, klein geschnittenen Tomaten und gehacktem Koriander verfeinern. Anstelle von Tortilla Chips passen auch knusprige Brotchips, Cracker und andere herzhafte Knabereien.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	515 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	33 g