

Guacamole



Zutaten für 4 Personen



2 Avocados



1 kleine Tomate



¼ Zwiebel



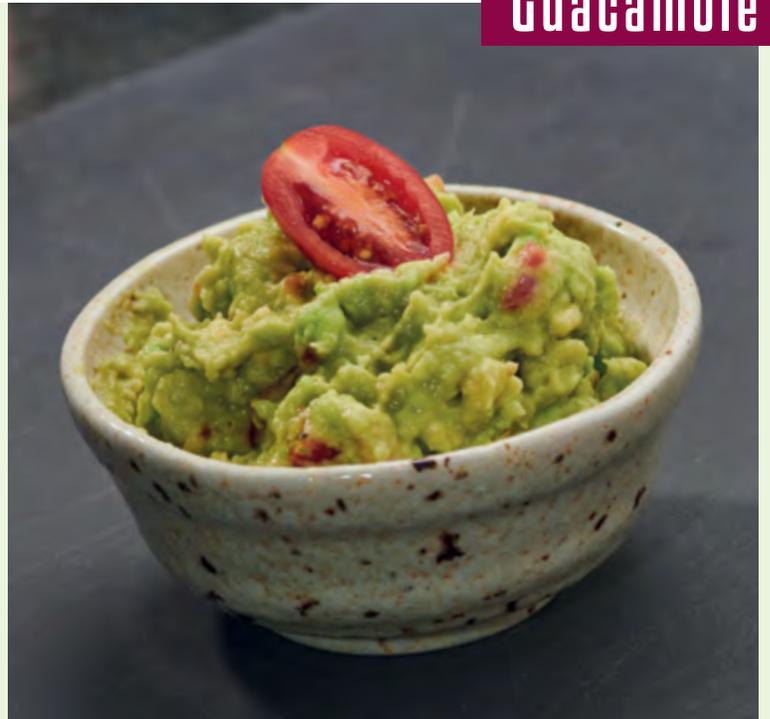
1 Zitrone oder Limette für
1 EL Zitronen- oder
Limettensaft



etwas Jodsalz mit Fluorid



etwas Pfeffer

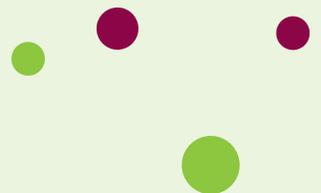


Küchenwerkzeuge Zeit 10 min

- Küchenmesser
- Zitronenpresse
- Löffel
- Gabel
- Schneidebrett
- Schüssel

* Variation

Die Guacamole kann mit
Knoblauch ergänzt werden.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Guacamole



Zubereitung für 4 Personen

- 1 Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale herauslösen.
- 2 Zitrone halbieren und auspressen.
- 3 Avocado und Zitronensaft in eine Schüssel geben und die Zutaten mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken.
- 4 Tomate waschen, Stielansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden.
- 5 Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
- 6 Tomate, Zwiebel, Salz und Pfeffer zum Avocadomus geben und gut vermengen.



Tipps+Tricks

- Avocado kann auch einfach so auf Brot gegessen werden. Dafür in Scheiben schneiden und mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages