

Guacomole - gesunder und würziger Avocado-Dip

Zutaten für ein kleines Schälchen Guacolmole:

- 1 reife Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Zitronensaft oder der Saft einer halben Limette
- eventuell 1 kleine rote Chillischote
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1-2 TL Schmand oder Joghurt



Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

So bereitest du die Guacamole zu

1. Halbiere zuerst die reife Avocado und löse das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus. Gib es sofort in eine Schüssel, beträufle es gleich mit Zitronen- oder Limettensaft und zerdrücke es mit einer Gabel.
2. Nun würfelst du die Knoblauchzehen und die Zwiebel sehr fein und gibst sie zu der Avocadocreame. Je nach gewünschter Schärfe kannst du auch noch eine sehr fein geschnittene Chillischote hinzugeben. Auch Tomatenwürfel passen sehr gut.
3. Rühre als nächstes den Schmand unter und schmecke den Avocadodip mit Salz und Kreuzkümmel ab. Für eine sehr feine Konsistenz kannst du deine Guacomole auch noch kurz pürieren. Das nimmt ihr aber etwas von ihrer Luftigkeit.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

