



# Guacamole

---

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 98 kcal

Kohlenhydrate: 3 g

Proteine: 1 g

Fette: 9 g

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Avocado (ca. 270 g)
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 TL Limettensaft
- Salz
- Chiliflocken



## Zubereitung

1. Avocado halbieren und den Kern entfernen.  
Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausholen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Knoblauch pressen und die Tomaten klein würfeln.  
Dann zu der zerdrückten Avocado geben.
3. Mit Salz, Chili und Limettensaft würzen und gut vermischen.  
Ggf. nochmal abschmecken.