

Avocado-Dip

Zutaten für 4 Portionen

Für den Avocado-Dip:

- 2 Avocados
- 2 Knoblauchzehen - gepresst

Weitere Zutaten und Gewürze

- Saft einer halben Limette
- Kristallsalz
- bunter oder schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Chili oder Cayennepfeffer (nach Belieben)

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Für den Avocado-Dip die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausheben und in eine hohe Schüssel geben.

Knoblauch und Limettensaft dazugeben, salzen und pfeffern.

Alles mit einem Mixstab fein pürieren, den Dip noch einmal mit Salz, Pfeffer und ggf. Chili oder Cayennepfeffer kräftig abschmecken und fertig ist der Avocado-Dip.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 52 kcal, Kohlenhydrate: 1 g, Eiweiss: 1 g, Fett: 5 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/avocado-dip.html>