

## Guacamole - Avocado Dipp

---

### Zutaten:

2 Avocado reif

2 Tomaten

½ Bio-Zitrone ausgepresst + Zitronenabrieb

2 Knoblauchzehen gepresst

1 EL griechischen Joghurt (10% Fettgehalt)

Olivenöl

Salz u Pfeffer

### Zubereitung:

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Die Tomatenwürfel, Zitronensaft + -Abrieb, Knoblauch und Joghurt dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.

REGIO · KÜCHE+BAD



WARENDORF



EFRINGEN-KIRCHEN