

Leichte Guacamole

Dieser kalorienreduzierter Dip aus Avocado und Gewürzen darf auf keiner Party fehlen. Guacamole ist schnell und einfach zubereitet. Super lecker.

etwa 6 Portionen



gelingt leicht

bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 1 Zwiebel
- 150 g Dr. Oetker Crème légère
- Saft von 1 Limette
- etwa 1 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Zucker
- etwa ½ gestr. TL Kreuzkümmel (Cumin)

Wie bereite ich eine leckere und einfache Guacamole zu?:

① Guacamole zubereiten:

Avocado längs halbieren, den Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslöfeln. Zwiebel abziehen, halbieren und in Würfel schneiden. Avocado und Zwiebel mit Crème légère und Limettensaft pürieren. Guacamole mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel abschmecken.

Tipps aus der Versuchsküche

- Mit Taco-Chips servieren.
- Eine geschälte und entkernte Tomate in Würfel schneiden und unter die Guacamole rühren.
- Schmeckt auch sehr lecker zu Gegrilltem.