



Aus der Heimat der Frische

 5 Minuten

 Einfach

Mexikanischer Guacamole-Dip

Ai Caramba – diese cremig-quarkige Variante des südamerikanischen Avocado-Dips darf an keinem Raclette-Abend fehlen.



So wird's gemacht :

Schritt 1

Zitronenhälfte waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Avocado halbieren, Stein und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Fruchtfleisch mit geriebener Zitronenschale und -saft sowie Pfeffer pürieren.

Schritt 2

FrühlingsQuark untermischen und den Dip mit Salz und Zucker abschmecken.

Schritt 3

Dip in kleine Schalen füllen. Kresse schneiden, den Dip damit garnieren und servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 875/209

Fett (g): 18,5

Kohlenhydrate (g): 2,9

Eiweiß (g): 5,7



Zutaten

4 Portionen

1/2 unbehandelte Zitrone

1 reife Avocado

Einige eingelegte grüne Pfefferkörner

200 g MILRAM FrühlingsQuark

1 Beet Kresse

Salz

Zucker