

Guacamole mit Walnüssen und gerösteten Tomaten



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 971 kcal Eiweiß: 14,0 g

Kohlenhydrate: 45,1 g

Davon gesättige Fettsäuren: 14,7 g ungesättige Fettsäuren: 68,2 g

Fett: 86,9 g

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Zubereitung:

- 1. Für das Rösten der Tomaten den Ofen auf 205 Grad vorheizen. Die Tomaten mit Olivenöl, Salz und Pfeffer 30-40 Minuten rösten und abkühlen lassen.
- 2. In einer Schüssel die Avocado pürieren und die gehackten Walnüsse, Limettensaft, gewürfelte Zwiebel, gehackten Koriander, Jalapeño, Salz und Pfeffer hinzufügen.
- 3. Mit Tortilla-Chips servieren.

Zutaten für 1 Portionen :

- 3 Avocados
- 40 g Walnüsse, gehackt
- 40 g geröstete Kirschtomaten (oder geröstete Tomaten aus der Dose) Saft von 2 kleinen Limetten
 - $^{1}/_{2}$ kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 EL gehackter Koriander
 - ¹/₂ Jalapeno, fein gewürfelt Salz und Pfeffer zum Abschmecken