



Guacamole mit Walnüssen und gerösteten Tomaten



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	971 kcal	Fett:	86,9 g
Eiweiß:	14,0 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	14,7 g
Kohlenhydrate:	45,1 g	ungesättigte Fettsäuren:	68,2 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
- $\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 EL gehackter Koriander
- $\frac{1}{2}$ Jalapeno, fein gewürfelt
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken