



Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

2	Scheiben Vollkornbrot
2 Stk.	Avocados
1 Stk.	Tomate
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Limette
1	Handvoll frischer Koriander
1 TL	♦ Knoblauch granuliert
1 Prise	♦ Chili granuliert extra scharf
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob
1 Prise	♦ Pfeffer schwarz ganz

Knoblauch-Guacamole auf Vollkornbrot

🕒 15–20 Min   

Zubereitung

- 1 Avocados halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel aushöhlen. In einer Schüssel das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken.
- 2 Tomate würfelig schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden. Tomate und Zwiebel zur Avocadomasse geben.
- 3 Koriander fein hacken und ebenfalls unterrühren.
- 4 Limette auspressen und den Limettensaft mit granuliertem Chili und granuliertem Knoblauch untermengen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Vollkornbrot mit der Guacamole bestreichen, mit Koriander bestreuen und genießen.

