

Rezept

Avocado-Aprikosen-Dip

Ein Rezept von Avocado-Aprikosen-Dip, am 09.06.2023

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 Avocado | 2 EL Zitronensaft |
| 1 kleine rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 50 g Soft-Aprikosen (aus der Tüte) | 1 rote Chilischote (nach Belieben) |
| Salz | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 19 g F, 2 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In einen Mixbecher geben und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, den Knoblauch schälen. Beides in den Mixbecher geben. Die Aprikosen vierteln und ebenfalls zugeben. Nach Belieben die Chilischote waschen, halbieren, entkernen, fein würfeln und zufügen.
2. Alles mit dem Pürierstab fein mixen. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Zum Aufbewahren in ein Schraubglas füllen. Kühl gelagert ist der Dip ca. 2 Tage haltbar.