

Rezept

## Bärlauch-Guacamole

Ein Rezept von Bärlauch-Guacamole, am 10.06.2026

### Zutaten

<b>3</b> reife Avocados	Saft von ½ Limette
<b>200 g</b> Vollmilchjoghurt	Salz
frisch gemahlener Pfeffer	<b>1/2 TL</b> Kreuzkümmel
<b>100 g</b> Bärlauch	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

### Zubereitung

1. Avocados halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch auslösen. Mit Limettensaft beträufeln und fein pürieren.

---

2. Joghurt unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Bärlauch waschen, trockentupfen, putzen und hacken und ebenfalls unterrühren.