

Rezept

Fruchtige Mango-Guacamole

Ein Rezept von Fruchtige Mango-Guacamole, am 23.04.2024

Zutaten

- | | |
|----------------------------|---|
| 1 reife Avocado | 1/2 Mango |
| 3 Frühlingszwiebeln | 1/2 TL abgeriebene Bio-Limettenschale |
| 4 EL Limettensaft | 1 EL Mascarpone (italienischer Frischkäse) |
| Salz | Sambal oelek |
| Zucker | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas von 250 ml Inhalt | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 30 kcal

Zubereitung

1. Avocado längs halbieren, Hälften auseinander drehen und den Kern entfernen. Die Schale von den Avocadohälften abziehen oder die Hälften schälen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Avocado- und Mangofruchtfleisch fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden.
2. Drei Viertel von Avocado, Mango und Frühlingszwiebeln mit Limettenschale, Limettensaft und Mascarpone im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren.
3. Guacamole in eine Schüssel füllen, restliche Avocado- und Mangowürfeln und Frühlingszwiebelringe untermischen, alles kräftig mit Salz, etwas Sambal oelek und einer Prise Zucker abschmecken.
4. Schmeckt besonders gut zu Nussbrot, Weißbrot, Taco-Chips und Krupuk.