



AVOCADO-DIP

ZUTATEN

- ▶ 1 reife Avocado
- ▶ 1 kleine Zwiebel
- ▶ 50 g Walnusskerne
- ▶ 4 EL THOMY Die Natürlich Leichte, 250 ml Glas
- ▶ 1 TL Currypulver
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und anschließend schälen. Danach cremig pürieren.
2. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Walnusskerne ebenfalls klein hacken und mit den Zwiebeln vermengen.
3. In einer Schüssel 2 EL THOMY Leichter Genuss, die pürierte Avocado und die Walnuss-Zwiebel-Mischung gut miteinander verrühren. Den Avocado Dip mit Curry würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage zum Dippem passen perfekt Tortilla Chips.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	5 g
Energie	202 kcal
Fett	19 g
Protein	3 g

🕒 10 Minuten

⊕ 4 Portionen

