

Guacamole - 3 Portionen

** Wenn du von einer Stenose betroffen bist, besprich dich bitte mit deinem*deiner Ernährungsberater*in oder einem*einer Gastroenterolog*in, bevor du das Rezept zubereitest.



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 1 reife Avocado
- 2 hartgekochte Eier (für die vegane Variante kannst du die Eier weglassen)
- 1/4 rote Zwiebel oder 1 Teelöffel fein gehackter Schnittlauch
- Saft aus 1/2 Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Püriere die Avocado im Stabmixer, zerkleinere auch die Eier und gib sie hinzu, ebenso die fein gehackte rote Zwiebel oder den Schnittlauch. Zum Schluss noch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Diese Guacamole wird durch zwei Eier ergänzt, wodurch sie zu einem Protein-Booster wird. Avocado ist zudem reich an Ballaststoffen und gesunden Fettsäuren. Püriert ist die gehaltvolle Frucht gut verträglich. So kannst du ungesunde Fette prima ersetzen.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*einer Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.