



Guacamole-creme

4 personer

Ingredienser

2 mellem avocado
2 tsk citronsaft, friskpresset
1 lille løg
100 g skyr, naturel
0,5 tsk salt

Fremgangsmåde

1. Flæk avocado og fjern sten
2. Skrab frugtkødet ud med en ske og blend eller passér gennem en sigte
3. Tilsæt limesaft og de øvrige ingredienser
4. Afkøles og trækker i køleskab mindst en time

Tip!

Kan smages til med hvidlødspulver,
peber / stærk paprika

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (115 g)
Energi	138 kcal/580KJ	159 kcal/668KJ
Fedt	10 g	12 g
Kulhydrat	6 g	7 g
Protein	4 g	4,5 g