

# Veganer Avocado Dip

## Zutaten für etwa 2 bis 3 Portionen

- 2 reife mittlere Avocados
- 2 kleinere Tomaten
- 1 bis 2 kleinere Knoblauchzehen
- 1 Limette, Saft davon | alternativ: Saft einer Zitrone
- 2 TL Agavendicksaft | alternativ: Rohrohrzucker
- 2 EL Sojajoghurt, Natur
- Salz
- Pfeffer

## Hilfsmittel:

- Küchenmesser
- Schneideunterlage
- Gabel
- Schüssel
- Knoblauchpresse oder -reibe
- Löffel
- Rührlöffel
- Kühlschrank

**Nährwertangaben pro 100 g:** 173 kcal | 4 g KH | 2 g E | 16 g F

**Abkürzungen:** g = Gramm | EL = Esslöffel | TL = Teelöffel | KH = Kohlenhydrate | F = Fett | E = Eiweiß | kcal = Kalorien

## Zubereitung veganer Avocado Dip

**1. Avocados vorbereiten:** Die Avocados jeweils halbieren, entkernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch ausschaben. Mithilfe einer Gabel das Fruchtfleisch zu einem Mus zerdrücken.

**2. Gemüse vorbereiten:** Limette halbieren, ausdrücken und den Saft auffangen. Die Knoblauchzehen schälen und fein reiben. Die Tomaten säubern und sehr fein würfeln. **Tipp:** Wer mag, kann die Tomatenkerne bzw. das Fruchtfleisch der Tomate entfernen. Dadurch wird der Avocado Dip weniger flüssig.

**3. Avocado-Dip zubereiten:** Avocado-Mus, Tomatenwürfel, Sojajoghurt sowie Agavendicksaft in eine Schüssel füllen und miteinander vermengen. Knoblauch und Limettensaft dazugeben und verrühren.

**4. Veganen Dip abschmecken:** Guacamole mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren für etwa 60 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.

**Haltbarkeit & Lagerung:** Innerhalb von etwa 1 Tag verzehren. Kühl lagern. Man kann den veganen Avocado Dip auch noch nach 2 Tagen essen, allerdings verfärbt sie sich bräunlich und wird etwas bitter im Geschmack.

