



Veganer Avocado-Dip

ZUTATEN 2-3 PORTIONEN ZUBEREITUNG

- **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**

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.

