

Gnacamole mit Granatapfelkernen

Zutaten für 6 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

2	reife Avocados
1	Zitrone
2 TL	Zwiebel-Knoblauch Würzöl oder Zwiebel Würzöl oder Knoblauch Würzöl
2 TL	Granatapfelkernöl
2 EL	Soja-Joghurt
½ TL	Meersalz
1 Prise	Pfeffer
	Kerne eines Granatapfels
	frische Basilikumblätter



Zubereitung

Avocados schälen und mit einer Gabel zerdrücken oder in einem Mixer zu einer gleichmäßigen Creme verarbeiten. Den Saft einer Zitrone, Würzöl und Granatapfelkernöl unterrühren. Soja-Joghurt, Meersalz und Pfeffer hinzufügen und ebenfalls unterrühren. In eine Schüssel füllen und mit Granatapfelkernen und frischen Basilikumblättern garnieren.

Hinweise

Tipp zum einfachen Entkernen von Granatäpfeln: Eine große Schüssel mit kaltem Wasser befüllen, Granatapfel vorsichtig vierteln und in die Wasserschale tauchen. Die Kerne mit den Fingern unter Wasser aus der Schale lösen. Die weiße Haut des Granatapfels steigt an die Wasseroberfläche und kann einfach mit einem Sieb abgeschöpft werden. Im Anschluss den Inhalt der Schüssel durch ein Sieb geben und die Granatapfelkerne damit auffangen.