



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Avocado-Artischockencreme auf Reiswaffeln

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili
- 1 Avocado
- 0,5 Limetten (Saft, frisch gepresst)
- 250 g Artischockenböden, Konserve, abgetropft
- 2 Strauchtomaten
- 60 g Mandeln, geschält
- 12 kleine Reiswaffeln
- Einige Korianderblätter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Avocado-Artischockencreme auf Reiswaffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,1 g Fett	19,8 g Kohlenhydrate	7,1 g Eiweiß	11,5 g Ballaststoffe	383 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	----------------------	--------------------

Avocado-Artischockencreme auf Reiswaffeln

1. Avocado vorbereiten:

1 Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. In eine hohe Schüssel geben und sofort mit Limettensaft marinieren, damit die Farbe erhalten bleibt.

2. Creme zubereiten:

250 g Artischockenböden klein schneiden und zusammen mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in die Schüssel geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren und mit **GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili** abschmecken.

3. Tomaten & Mandeln vorbereiten:

Die Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

60 g geschälte Mandeln fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

4. Fertigstellen:

Die Tomatenwürfel unter die Avocado-Artischockencreme heben.

12 Reiswaffeln mit der Creme bestreichen, mit den gerösteten Mandeln bestreuen und mit frischen Korianderblättern garnieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für extra Frische einige Spritzer Limettensaft direkt über die fertigen Reiswaffeln träufeln – das hebt das Aroma der Avocado besonders hervor.

■ **Variante:** Wer es würziger mag, gibt zusätzlich etwas **GEFRO BIO Würzmischung Paprika-Chili** oder eine fein gehackte rote Chilischote in die Creme.

■ **Nicht vergessen:** Die Avocado-Artischockencreme lässt sich auch wunderbar als Dip zu Gemüsesticks, Nachos oder als Brotaufstrich servieren – ideal für ein leichtes Buffet oder gesunde Snacks zwischendurch.