



GUACEMOLE



Ingrediënten:

- 2 avocado's (zeer rijp)
- 100 g Griekse yoghurt 0%
- koriander
- 2 limoenen
- 1 el hennepolie
- 2 rode uien
- 2 fijngesnipperde rode pepers
- een teentje knoflook
- peper en zout

Bereidingswijze:

- Ontvel de avocado's, verwijder de steen en pureer ze fijn tot een glad geheel samen met de Griekse yoghurt 0% en de korianderblaadjes.
- Pers de 2 limoenen uit en voeg het sap bij het avocadomengsel samen met de olie.
- Snipper de rode pepertjes zeer fijn evenals de rode uien en pers de knoflook uit.
- Meng de pepersnippers, ajuinsnippers en de knoflook er doorheen.
- Breng op smaak met peper en zout.