



1A+1B

Vegetarian

Tortilla-Chips mit Avocado-Salsa



Zubereitungszeit
5 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und vorsichtig zu einer glatten Creme vermengen. Die Creme mit den Käse-Tortilla-Chips servieren. Noch 100-200 g erlaubtes Gemüse nach Wahl dazu essen für eine vollständige Mahlzeit. Zum Beispiel Rezept 77 'Tomaten-Gurken-Salat' aus dem PS. food & lifestyle Kochbuch.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle tortilla chips kaas
- ☐ 0.5 Avocado in Stücken
- ☐ 0.25 rote Zwiebel in Ringen
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 EL Zitronensaft
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	295 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	20 g
Eiweiß	13 g