

Edamole

Zubereitungszeit **10 Minuten**

Kalorien pro Portion **188**



Zutaten für 4 Personen

- 2 Avocados
- 1 Tasse Edamame-Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 75 ml Kikkoman Ponzu Zitrone
- 1/2 Tasse Zwiebeln, in Würfeln
- 2 Tomaten
- 0,5 TL Cayennepfeffer
- 1 Limette
- Olivenöl
- frischer Koriander

Ob als Gemüsedip, mit Tortilla Chips oder doch lieber in der Bowl - unser proteinreichhaltiges Edamole kombiniert zwei unserer Lieblingszutaten, Edamame und Avocado, und sorgt somit als grüne Abwechslung auf dem Teller.

Zubereitung:

1. Avocados in einer Schüssel zerdrücken. Edamame, Knoblauch, Kikkoman Ponzu Sojasauce mit Zitrone und Limettensaft in einen Mixer geben, fein pürieren (nach Bedarf Olivenöl hinzufügen) und die zerdrückten Avocados hinzugeben.
2. Zwiebeln, Tomaten und Cayennepfeffer untermengen.
3. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
4. Mit frischem Koriander, Tomaten und Edamame-Bohnen garnieren und servieren.

Guten Appetit!