

**Wichtiger Hinweis:** Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet



## Kürbis-Guacamole

1 Avocado

Ca. 120 g Kürbismus optional je nach Saison (das Rezept finden Sie in dieser Rubrik)

1 kleine Schalotte in Olivenöl gedämpft (das Olivenöl gleich mit dazu geben)

1 EL Mandelmus hell oder dunkel

Etwas Limettensaft

Salz, Pfeffer, Kurkuma

Petersilie und Koriander (andere Kräuter nach Belieben)

Zerdrücken Sie die Avocado und mischen Sie die restlichen Zutaten dazu.

Fertig.

Als Dipsauce zu Pommes Chips, Pommes frites, Hamburger oder als Brotaufstrich.