



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Avocado-Artischockencreme auf Reiswaffeln

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://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

#### 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 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.