



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO 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

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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

**Avocado-Artischockencreme auf Reiswaffeln:** 1 Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen und in eine hohe Schüssel geben. Mit dem Limettensaft marinieren.

250 g Artischockenböden in kleine Stücke schneiden und mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** in die Schüssel geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren und mit **GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«** abschmecken.

Die Tomaten vierteln, entkernen und die Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden. 60 g geschälte Mandeln fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Tomatenwürfel unter die Avocado-Artischockencreme mengen.

12 Reiswaffeln mit der Creme bestreichen, mit den gerösteten Mandeln bestreuen und mit den Korianderblättern garnieren.