

## **Guacabohne, die Alternative zu Guacamole ohne Avocado**

Vegan-Glutenfrei-ohne Zucker

### **Zutaten :**

- 50 ML Sojamilch ungesüßt
- 1 EL Maille Senf grüner Pfeffer
- 150-200 ML Distelöl
- 3 Datteln
  
- 200 Gr Frische Erbsen, kurz blanchiert und in Eiswasser abgeschreckt
  
- 2 Tomaten, entkernt, gehäutet und in feine Würfel geschnitten
- 1 Halbe Chilischote, sehr fein gehackt
- 2 Zeh frischer Knoblauch feingehackt
- 1 Schalotte feingewürfelt
- 1 Limette
- 1 Handvoll Koriander feingeschnitten
- Wenn vorhanden 1 großes Blatt Sauerampfer sehr feingeschnitten

### **Zubereiten:**

Die Sojamilch mit Senf und Datteln mit dem Pürierstab zerkleinern  
Die Milch durch einen Sieb geben

Die Milchmischung soll auf Zimmertemperatur sein, mit dem Stämixer das Öl hochziehen bis eine Cremige, Mayoartige Konsistenz entsteht

Die Erbsen unter der Creme geben und fein pürieren  
Die restliche Zutaten unterrühren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken  
Die frische Kräuter zum Schluß untermischen.

Rezept, Marco van der Kooi, <https://www.vanderkooi-handelsvertretung.de/rezepte/>

