



Aloe-Kürbisguacamole mit Rohkost-Pommes (vegan)

Zutaten:

1 kl. Speisekürbis (z.B. Hokkaido)
1 Schalotte
2 Tomaten
2-3 Karotten
1 Kohlrabi
1 Salatgurke
1 Knoblauchzehe
Weißer Essig
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
2 EL FOREVER Aloe Vera Gel (Art. 15)

Zubereitung:

Kürbis mit einem großen Messer schälen, halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Den Kürbis in Würfel schneiden, auf ein Backblech geben und mit Salz und Olivenöl beträufeln. Bei 200°C ca. 30 min im Backofen weichgaren. Karotten, Kohlrabi und Salatgurke schälen. Salatgurke längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Das Gemüse in Stiftform schneiden.

Tomaten halbieren und in kleine Stücke schneiden, zusammen mit dem weich gebackenen Kürbis und einer Knoblauchzehe grob pürieren. Die Schalotte fein würfeln und in die Masse unterheben. FOREVER Aloe Vera Gel zugeben und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, weißem Essig und Paprika abschmecken.

Ideal als gesunder Snack oder als herbstliche Vorspeise.

Guten Appetit,
Ihr Stefan Grauer



