# Selbstgemachte Walnuss-Nachos mit Guacamole

**Zubereitungszeit:**
30 Minuten

**Nährwertangaben** (pro Portion/Stück)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Energie: | 605 kcal | Fett: | 48,9 g |
| Eiweiß: | 9,3 g | Davon gesättige Fettsäuren: | 17,7 g |
| Kohlenhydrate: | 30,4 g | ungesättige Fettsäuren: | 31,2 |

**Zutaten für 4 Portionen :**

**Für die Nachos:**

- 140 g Maismehl
- 120 g Sonnenblumenkerne
- 20 g kalifornische Walnüsse
- TL Salz
- 60 ml Olivenöl
- 125 ml Wasser

**Für die Guacamole:**

- 2 Avocados
- 1 mittelgroße Tomate
- Zwiebel
- Saft einer Zitrone
- Salz nach Belieben
- 1 EL frischer Koriander
- 1 TL Cayenne-Pfeffer

**Zubereitung:**

**1.** Für die Nachos: Den Ofen auf 220°C vorheizen (Umluft: 200°C. Gas: Stufe 4). Sonnenblumenkerne und Walnüsse hacken. Mit allen weiteren trockenen Zutaten für die Nacho-Zubereitung in eine große Schüssel geben und mit einem Holzlöffel vermengen. Nun nach und nach das Öl hinzufügen und mit dem Löffel unterheben. Mit dem Wasser gleich verfahren und so lange rühren bis sich der Teig zu einer Kugel formen lässt und alles Wasser aufgenommen hat.

**2.** Teigmenge in zwei Teile teilen, zu Kugeln formen. Nun zuerst den einen Teil zwischen zwei Backpapierstücke legen und mit einem Nudelholz zu einer Dicke von zwei mm ausrollen. Vorsichtig mit einem Messer Bruchkanten auf dem ausgerollten Teig markieren, ohne ihn zu durchschneiden. Das obere Stück Backpapier entfernen, auf einem Backblech platzieren und für zehn Minuten backen oder bis der Fladen goldbraun ist. Währenddessen mit dem zweiten Teigstück genau gleich verfahren. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

**3.** Für die Guacamole Tomate und Zwiebel in Würfel schneiden. Die Avocados vorsichtig aufschneiden und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Hülle in eine Schüssel heben. Mit einer Gabel oder einem Holzlöffel Avocado-Fruchtfleisch grob zerdrücken und mit Zitronensaft beträufeln, damit die Mischung nicht braun wird. Nun Zwiebel- und Tomatenstücke zufügen, mit Salz, Cayennepfeffer und Koriander abschmecken.

**4.** Guacamole gut durchrühren und mit Walnuss-Nachos servieren.