



Avocado-Brot mit körnigem Frischkäse und Rucola

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Zitronen	1 St.
Frischkäse, körnig	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rucola	50 g
Avocado	2 St.
Roggenbrot	8 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Frischkäse mit 1–2 EL Zitronensaft mischen und würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen und trocken schütteln.
2. Avocados halbieren, Kerne entfernen und mithilfe eines Löffels vorsichtig das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocadohälften anschließend längs in sehr dünne Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.
3. Brote mit Frischkäse bestreichen, Avocadoscheiben darauflegen, mit Rucola garnieren und nach Belieben mit etwas vom restlichen Zitronensaft beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	535 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	21 g