



Avocado-Frischkäse-Brot mit Erdnüssen



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	30 g
Bio Limetten	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 St.
Avocado	2 St.
Frischkäse, natur	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bauernmildes Brot	8 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Erdnüsse hacken. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Frühlingszwiebel waschen, trocken schütteln, Wurzelende entfernen und in feine Ringe schneiden. Avocados halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen.
2. In einer Schüssel Erdnüsse, Frühlingszwiebeln und Avocados mit Frischkäse vermengen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf das Brot streichen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	559 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	22 g