



Avocado mit Kräuterfrischkäse und Spinat-Salat

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	100 g
Cherrytomaten	250 g
Avocado	2 St.
Schnittlauch, frisch	5 g
Frischkäse, natur	200 g
Joghurt, natur	50 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	3 EL
Baguette	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel

1. Spinat waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Avocados halbieren und Kern entfernen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

2. In einer Schüssel Frischkäse mit Joghurt und Schnittlauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat und Tomaten in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Spinat-Salat auf Tellern verteilen, Avocado daraufsetzen, mit Kräuterfrischkäse füllen und mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	395 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	26 g