



Belegte Brote mit Guacamole und Gurke

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	0.5 St.
Bio Limetten	1 St.
Avocado	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Roggenbrot	4 Scheiben
Kressebeet	1 St.

Zubereitung

1. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen. In einer Schüssel Avocado mithilfe einer Gabel zerdrücken. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. Brote mit Guacamole bestreichen, mit Gurken und Kresse belegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	247 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	9 g