



# Hähnchen-Rucola-Sandwich mit Avocado

Zeit gesamt  
🕒 10min

Zubereitungszeit  
👉 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	2 St.
Rucola	20 g
Hähnchenbrust Aufschnitt	200 g
Sandwich Toast	8 Scheiben
Salz	
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

1. Die Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in feine Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Hähnchenbrust Aufschnitt grob zerpfeifen.
2. Die Hälfte der Brotscheiben mit Rucola, Hähnchenbrust Aufschnitt und Avocado belegen. Salzen, pfeffern und die restlichen Brotscheiben draufsetzen. Schräg halbieren und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	240 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	16 g