



Vollkornbrot-Sandwich mit Avocado

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------------------|---------------|
| Minigurken | 2 St. |
| Radieschen | 0.5 Bund |
| Avocado | 1 St. |
| Kressebeet | 1 St. |
| Roggenvollkornbrot, geschnitten | 8 Scheiben |
| Ziegenfrischkäse | 200 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Honig | 1 TL |

Zubereitung

1. Gurken waschen und längs in dünne Streifen schneiden. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel Fruchtfleisch von der Schale lösen. Avocado ebenfalls in Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden.
2. Vollkornbrot jeweils mit Ziegenfrischkäse bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Honig beträufeln. Die Hälfte der Brote mit Gurke, Radieschen, Avocado und Kresse belegen. Mit übrigen Broten belegen. Frühlingssandwichs halbieren und nach Belieben servieren oder in Papier eingeschlagen mitnehmen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 582 kcal |
| Kohlenhydrate | 64 g |
| Eiweiß | 22 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 26 g |