



Avocado Brote mit körnigem Frischkäse und Rucola

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio-Zitronen	1 St.
Frischkäse, körnig	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rucola	50 g
Avocado	2 St.
Roggenbrot	8 Scheibe

Zubereitung

Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Frischkäse mit 1–2 EL Zitronensaft mischen und würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen und trocken schütteln.

Avocados halbieren, Kerne entfernen und mithilfe eines Löffels vorsichtig das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocadohälften anschließend längs in sehr dünne Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Brote mit Frischkäse bestreichen, Avocadoscheiben darauflegen, mit Rucola garnieren und nach Belieben mit etwas vom restlichen Zitronensaft beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	455 kcal		
Kohlenhydrate	66 g	Ballaststoff	12 g
Eiweiß	18 g	Fette	14 g