



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 Scheiben |

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 |