Avocado-Frischkäse-Brot mit Erdnüssen





Zubereitungszeit 10min



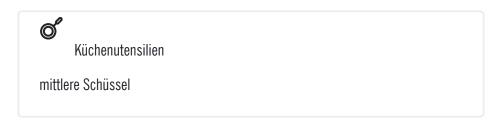


Zutaten

für 4 Portionen

iui + i ortionon	
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	d 30 g
Dia Limettan	1 St.
Bio Limetten	1 31.
Frühlingszwiebeln	1 St.
Avocado	2 St.
Frischkäse, natur	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Bauernmildes Brot 8 Sc	heiben

Zubereitung



- 1. Erdnüsse hacken. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Frühlingszwiebel waschen, trocken schütteln, Wurzelende entfernen und in feine Ringe schneiden. Avocados halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen.
- 2. In einer Schüssel Erdnüsse, Frühlingszwiebeln und Avocados mit Frischkäse vermengen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf das Brot streichen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	559 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	22 g