



Rezepte > Frühstück

Avocado-Radieschen-Sauerteigstulle mit Hummus

Zeit gesamt
18min

Zubereitungszeit
3min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Olivenöl	2 EL
Sauerteigbrot	4 Scheiben
Radieschen	8 St.
Frühlingszwiebeln	2 St.
Avocado	2 St.
Hummus	200 g
Kressebeet	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und Brotscheiben darin 2–3 Min. goldbraun rösten.
2. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.
3. Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und schräg in feine Ringe schneiden.
4. Avocados halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen und in dünne Spalten schneiden.
5. Brotscheiben mit Hummus bestreichen und mit Avocadoscheiben und Radieschen belegen.
6. Mit Frühlingszwiebeln und Kresse bestreuen.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	345 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	29 g