



# Avocadobrot mit Knoblauch-Champignons

 Dauer  
15 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Petersilie, frisch	10 g
Sojasauce	2 EL
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Champignons, braun	400 g
Krustenbrot	0.5 St.

## Zubereitung

Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Champignons mit Knoblauch darin ca. 5 Min. anbraten und schmoren. Leicht pfeffern und mit Sojasauce ablöschen. Mit Petersilie vermengen und Pfanne vom Herd nehmen.

Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels von der Schale lösen. In einer Schüssel Avocado leicht zermatschen, salzen und pfeffern.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	253 kcal		
Kohlenhydrate	32 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	7 g	Fette	11 g