Avocadobrot mit Tomate



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	2 St.
Strauchtomaten	2 St.
Basilikum, frisch	20 g
Mehrkornbrot	8 Scheiben
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und mit einer Gabel etwas zerdrücken. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

2. Avocado gleichmäßig auf die Brotscheiben verteilen, salzen und pfeffern. Avocadobrote mit Tomate und Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	439 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	17 g