





Belegte Brote mit Guacamole und Gurke

 Zeit gesamt
10min

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	0.5 St.
Limetten	1 St.
Avocado	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Roggenbrot	4 Scheiben
Kresse	1 St.

Zubereitung

1. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen. In einer Schüssel Avocado mithilfe einer Gabel zerdrücken. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. Brote mit Guacamole bestreichen, mit Gurken und Kresse belegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	247 kcal		
Kohlenhydrate	36 g	Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	7 g	Fette	9 g