



Belegte Brote mit Guacamole und Gurke

Zeit gesamt
10min



Zubereitungszeit
10min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|------------|
| Salatgurken | 0.5 St. |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Avocado | 1 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Roggenbrot | 4 Scheiben |
| Kressebeet | 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 |
| Eiweiß | 7 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 9 g |