



# Belegte Brote mit Lachs und Avocado

Zeit gesamt  
10min



Zubereitungszeit  
10min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Pinienkerne	2 EL
Avocado	2 St.
Blattspinat	150 g
Räucherlachs	80 g
Roggenbrot	8 Scheiben
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

## Zubereitung

- In einer Pfanne Pinienkerne auf niedriger Stufe fettfrei ca. 2 Min. goldbraun rösten. Anschließend auf einem Teller etwas abkühlen lassen.
- Avocados halbieren, Stein entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocadohälften längs in dünne Scheiben schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern.
- Spinat, Lachsscheiben und Avocado auf den Brotscheiben verteilen. Brote nach Belieben salzen, pfeffern und mit Pinienkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	538 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	23 g