



Belegte Brote mit Lachs und Avocado

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

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	474 kcal		
Kohlenhydrate	64 g	Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	17 g	Fette	18 g