



Belegtes Brot mit Avocado

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Avocado	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Roggenbrot	8 Scheiben

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Zitrone auspressen Die Avocados schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In einer Schüssel das Fruchtfleisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit einer Gabel zu einer glatten Masse verarbeiten.

2. Die so zubereitete Avocadopaste auf Roggenbrot streichen. Die Brote auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	481 kcal		
Kohlenhydrate	70 g	Ballaststoffe	15 g
Eiweiß	13 g	Fette	19 g