



Frühstücksandwich mit Avocado und Rührtofu

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	400 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	3 EL
Rühreigewürz	1 TL
Sojaghurt	8 EL
Avocado	1 St.
Romatomen	1 St.
Kresse	10 g
Sandwich Toast	8 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne

1. Tofu abtropfen lassen, in feine Scheiben schneiden und mit den Händen klein zupfen. Zwiebel halbieren und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl bei mittlerer Stufe erhitzen, Tofu und Zwiebel ca. 5 Min. unter Rühren leicht anbräunen und mit Rühreigewürz abschmecken. Tofu und Sojaghurt vermengen und ca. 2 Min. köcheln lassen.

2.

Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Sandwich nach Belieben toasten.

3. Auf 4 Sandwichscheiben jeweils Rührtofu geben und mit Avocado und Tomate belegen. Kresse darübergeben und eine zweite Sandwichscheibe jeweils darauflegen. Frühstücksandwich schräg halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Sandwiches eignen sich sehr gut zum Mitnehmen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	327 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	24 g