

Hähnchen-Rucola-Sandwich mit Avocado

Zeit gesamt
10min



Zubereitungszeit
10min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	2 St.
Rucola	20 g
Hähnchenbrust Aufschnitt	200 g
Sandwich Toast	8 Scheiben
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

1. Die Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in feine Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Hähnchenbrust Aufschnitt grob zerzupfen.
2. Die Hälfte der Brotscheiben mit Rucola, Hähnchenbrust Aufschnitt und Avocado belegen. Salzen, pfeffern und die restlichen Brotscheiben draufsetzen. Schräg halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	240 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	16 g