Geflügel-Sandwich mit Avocado-Mayonnaise



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Mini Romana	1 St.
Mayonnaise	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Toastbrot	8 Scheiben
Geflügel Aufschnitt	8 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen. Fruchtfleisch fein würfeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls würfeln. 4 Salatblätter abtrennen, waschen und trocken schütteln.

2. In einer Schüssel Mayonnaise mit Avocado und Apfel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Toastbrotscheiben nach Belieben toasten und mit Avocado-Mayonnaise bestreichen. 4 Scheiben jeweils mit einem Salatblatt und Geflügelaufschnitt belegen. Übrige 4 Toastbrotscheiben daraufsetzen, schräg halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	674 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	32 g