Sandwich mit Geflügelschinken







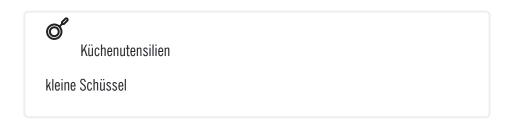


Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	1 St.
Frischkäse, natur	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gem	ahlen
Roggenvollkornbrot, geschnitten	8 Scheiben
Geflügelschinken	4 Scheiben

Zubereitung



- 1. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale trennen und in einer Schüssel zerdrücken. Mit Frischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2. Brotscheiben jeweils mit etwas Avocadocreme bestreichen. Vier Scheiben mit Geflügelschinken belegen und übrige Brotscheiben draufsetzen. Sandwich mit Geflügelschinken servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	429 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	14 g