



# Sandwich mit Geflügelschinken

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	1 St.
Frischkäse, natur	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Vollkornbrot	8 Scheiben
Geflügelschinken	4 Scheiben

## Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel

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 Avocado-creme bestreichen. Vier Scheiben mit Geflügelschinken belegen und übrige Brotscheiben draufsetzen. Sandwich mit Geflügelschinken servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	429 kcal		
Kohlenhydrate	64 g	Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	14 g	Fette	14 g