DailyFit

Frühstück

Vollkornbaguette mit Avocado

9 6

Zubereitung

Brötchen halbieren. Avocado halbieren, entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, mit einer Gabel das Fruchtfleisch zerdrücken und mit Pfeffer, Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Brötchen-Seiten mit Frischkäse und Avocado-Mus bestreichen. Tomate waschen, in Scheiben schneiden und je eine Brötchenhälfte damit belegen. Danach die Gurkenscheiben auflegen. Zweite Baguette-Hälfte als Deckel auf die belegten Hälften legen.

Zutaten für 2 Personen

2 Vollkornbaguette-Brötchen 1 reife Avocado etwas Salz und Pfeffer etwas Zitronensaft 2 Tomaten 12 Scheiben Gurke

2 EL Frischkäse 30 % Fett



GESUNDHEITSPLUS

Vollkornbaguette ist reich an Ballaststoffen und B-Vitaminen sowie an ungesättigten Fettsäuren.