



Nährwerte pro Portion: Kcal: 360 · Eiweiß: 8 g · Kohlenhydrate: 23 g · Fett: 26 g

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen):

2 Scheiben Graubrot
1 reife Avocado
2 EL Zitronensaft
50 g Frischkäse
½ Kästchen Kresse
Etwas Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

- Graubrot toasten.
- Avocado halbieren, die eine Hälfte mit einem Löffel aus der Schale herauskratzen, mit einer Gabel fein zerdrücken, mit 1 EL Zitronensaft und Frischkäse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Avocadocreme auf zwei Brotscheiben streichen.
- Die zweite Avocadohälfte schälen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und fächerförmig auf die Brotscheiben verteilen.
- Kresse abschneiden und über die Brote streuen.