

17 Avocado Sandwiches: Mach deine Stulle zum Fitness-Snack



Schluss mit traurigen Stullen aus labbrigem Toast und einer einsamen Scheibe Käse oder Wurst! Die gehören ab heute der Vergangenheit an. Denn jetzt ist es Zeit für echte Sandwiches, die sich ihren Namen auch wirklich verdient haben.

Und nein, ich spreche nicht von den fertig abgepackten und in Plastik eingeschweißten Weißbrot-Dreiecken, die sich trocken und mit den immer gleichen Zutaten belegt, im Kühlregal des Supermarktes um die Ecke verstecken. Nein, ich meine echte, frisch belegte Brote, die du dir Schicht für Schicht mit deinen persönlichen Lieblingszutaten belegen kannst. Saftig, bunt, und knackig.

Die Geheimzutat, die diese 17 Kreationen so verführerisch lecker macht: Avocado. Die grüne Superfrucht ist mit ihrem milden, buttrigen Aroma ein richtiger Geschmackslieferant für belegte Brote aller Art. Dank ihrer zahlreichen ungesättigten Fettsäuren, ist die grüne Beere dazu noch richtig nahrhaft und gesund. Ein gutes Avocado Sandwich lohnt sich einfach immer.

Natürlich eignet sich ein gutes Avocado Sandwich nicht nur als Snack in der Mittagspause, oder für unterwegs. Da du es schnell und ganz einfach mit nur wenigen Zutaten selber machen kannst, erleichtert es dir auch als [Frühstückshappen](#) den Start in den Tag, oder schließt diesen als Abendbrot gebührend ab.

Avocado Sandwiches mit dunkelm Brot

Guacamole-Sandwich mit Hähnchen

Oben und unten dunkles Körnerbrot und dazwischen gleich zwei cremige Füllungen: würzige Guacamole und feiner Hähnchensalat mit griechischem Joghurt, knackiger Paprika und sonnengelbem Mais. Nimm dich beim Genuss vor neidischen, seitlichen Blicken in Acht. [Zum Rezept](#)



Guacamole-Sandwich mit Hähnchen

Dazu noch ein paar Tipps, wie deine Guacamole länger frisch bleibt:

Avocado-Erdbeer-Stulle mit Ziegenkäse

Herzhaft trifft fruchtig: Unten knuspriges Graubrot, darauf eine Schicht milde Avocadocreme mit frischen Erdbeerscheiben und oben drüber schmelzender Ziegenkäse. Na das kann man doch guten Gewissens „Abendbrot“ nennen. [Zum Rezept](#)

17 Avocado Sandwiches: Mach deine Stulle zum Fitness-Snack



Avocado-Erdbeer-Stulle

Crostini mit Avocado und Thymian-Pesto

Hier gibt's was zum Knabbern und Knuspern: Grün in Grün gesellen sich Thymian und Spinat als Pesto gemeinsam mit Avocado auf rustikales Roggenbrot. Das wird mit Olivenöl verfeinert und im Ofen kross gebacken. Getoppt mit Parmesan und Kresse entsteht so ein extra würziges Crostini. [Zum Rezept](#)



Crostini mit Avocado und Thymian-Pesto

Besonders lecker wird es auch wenn du statt Olivenöl, [Avocadoöl](#) für dein Pesto verwendest.

Avocado-Frühstücksbaguette mit Spiegelei und Sriracha

Guten Morgen! Wenn einem nach dem Aufwachen aus der Küche der Duft von frisch gebratenem Spiegelei in die Nase steigt, fällt einem das Aufstehen doch schon gleich viel leichter. Da krabbelt man motiviert und voller Vorfreude unter der warmen Bettdecke hervor. Wenn das

warme Ei dann noch auf knusprigem Baguette und cremiger Avocado liegt und von scharfer Sauce überzogen ist, kann der Tag beginnen. [Zum Rezept](#)



Avocado-Frühstücksbaguette mit Spiegelei und Sriracha

Veggie-Avocado-Sandwich

Dieses Sandwich will hoch hinaus. Neun Schichten knackiger Gemüse-Genuss, eingerahmt von zwei körnigen Brotscheiben. Bei diesem vegetarischen XL-Sandwich heißt es Kiefer ausklinken und beherzt hineinbeißen. Nur so erwischst du alle 11 bunten Schichten aus Salat, Tomate, Gurke, Möhre, Avocado und Co. [Zum Rezept](#)



Veggie-Avocado-Sandwich

Schwedische Sandwich Torte

Wie Sandwich und Torte zusammenpassen? Ganz wunderbar! Das stellen die Schweden mit diesem schicken Exemplar eindrucksvoll unter Beweis. Dunkles Brot mit

17 Avocado Sandwiches: Mach deine Stulle zum Fitness-Snack

dreierleich Cremes aus Avocado, Lachs und Mayonnaise lassen das Stullenherz höher schlagen. [Zum Rezept](#)



[Schwedische Sandwich Torte](#)

Avocado-Bruschetta mit Bärlauchpesto

Pesto gehört ab jetzt nicht mehr nur zu Pasta sondern kommt ab heute auch zur Avocado aufs Brot. Knallig grün und selbstgemacht aus frischem Bärlauch, Parmesan und Walnüssen ist würziges Pesto die perfekte, herzhaftere Ergänzung zur mild cremigen Avocado, auf einer dicken Scheibe frischem Mischbrot. Die italienische Version des Avocado Sandwich. [Zum Rezept](#)



[Avocado-Bruschetta mit Bärlauchpesto](#)

Avocado Sandwiches mit hellem Brot

„All in One“ Frühstücks-Toast

Avocado und Ei nur oben aufs Brot? Langweilig! Bei diesem kreativen Toast kommen die beiden Köstlichkeiten direkt innen rein. Einfach ein Loch in die Brotscheibe

geschnitten, mit Avocado und Ei gefüllt und kurz gebacken. Von außen ein schlichtes Toastbrot, von innen ein echter Hingucker. [Zum Rezept](#)



[„All in One“ Frühstücks-Toast](#)

Avocado-Toast-Duo mit Sesam und Mandeln

Doppelten Avocado-Genuss gibt es mit diesem leckeren Pärchen. Das Toast-Duo überzeugt links mit Frischkäse, Sesam, Mohn und einem Spritzer süßem Honig, rechts mit gerösteten Mandeln und gutem Olivenöl. Und ‚last but not least‘ das Wichtigste auf beiden Scheiben: reichlich frische Avocado! [Zum Rezept](#)



[Avocado-Toast-Duo mit Sesam und Mandeln](#)

BLT-Sandwich mit Avocado und Lachsfilet

Also, wenn Bacon, Salat und Tomate beim BLT-Sandwich als Basis auf fluffigem Brioche schon gesetzt sind, was fehlt dann noch? Ganz klar: an [cremigem Avocado](#),

17 Avocado Sandwiches: Mach deine Stulle zum Fitness-Snack

gebratenem Lachs und Honig-Senf-Sauce führt natürlich kein Weg vorbei! [Zum Rezept](#)



[BLT-Sandwich mit Avocado und Lachs](#)

Grilled Cheese Sandwich mit Guacamole und Bacon

You want some Cheese? Dann mach den Mund ganz weit auf, für das echt amerikanische Grilled Cheese Sandwich mit Cheddar, Guacamole, wieder Cheddar, etwas Bacon, noch mehr Cheddar, Tortilla Chips und – nicht zu vergessen – Cheddar. Das Beste: Der schmilzt auch noch inmitten der mexikanischen Füllung. Genau die richtige Schlemmer-Schnitte für Avocado-Liebhaber mit einer Vorliebe für warmen, schmelzenden Käse. [Zum Rezept](#)



[Grilled Cheese Sandwich mit Guacamole und Bacon](#)

Club Sandwich Deluxe

Auf einem echten Club Sandwich darf in der Deluxe-Ausführung die cremig, buttrige Avocado neben

Tomaten, Käse, Hähnchenaufschnitt, Eiern und Gürkchen natürlich nicht fehlen. Mund so weit es geht öffnen und genüsslich hineinbeißen - guten Hunger! [Zum Rezept](#)



[Club Sandwich Deluxe mit Avocado](#)

Fitness-Falafel-Guacamole-Sandwich

Fusion von Sandwich und Burger: Italienisches Ciabatta statt amerikanischem Bun, [gesunder Falafel](#) aus Kichererbsen, statt Rindfleisch-Patty und Guacamole, statt Ketchup. Das sind die Zutaten, die dieses Fitness-Sandwich innerlich von einem Burger unterscheiden. Rein optisch könnte man es allerdings leicht mit seinem amerikanischen Verwandten verwechseln. Doch keine Sorge, es sieht nicht nur genauso lecker aus, es schmeckt auch genauso gut. [Zum Rezept](#)



[Falafel-Guacamole-Sandwich](#)

17 Avocado Sandwiches: Mach deine Stulle zum Fitness-Snack

Avocado Sandwiches mal anders

Avocado-Frischkäse-Bagel

Gestatten: Sein Name ist Bagel, Avocado-Frischkäs-Bagel. Attraktiv und üppig belegt, ist dieser kreisrunde Sandwich-Kringel das herzhafteste Pendant zum süßen kleinen Donut. Ebenfalls mit Loch in der Mitte, versucht der charmante Bagel statt mit Schokoglasur, mit Sesam-Topping und einem Belag aus Tomaten, Kräuterfrischkäse, frischem Spinat und Avocado zu beeindrucken. Bereit für ein erstes Date? [Zum Rezept](#)



[Avocado-Frischkäse-Bagel](#)

Pancake-Sandwich mit Avocado und Spiegelei

Avocado, Spiegelei, Prosciutto und Rucola zwischen zwei Pancakes, oder auch: Doppeldecker Frühstück im Sandwich-Format. Einfach in beide Hände nehmen, hineinbeißen und dich über den köstlichen Morgen freuen. [Zum Rezept](#)



[Pancake-Sandwich mit Avocado und Spiegelei](#)

Pitabrote mit Avocado und Kidneybohnen

Das tolle an Pita? Die runden Brote lassen sich einfach super mit buttriger Avocadocreme bestreichen, mit Frühlingszwiebeln und Kidneybohnen belegen, mit Crème fraîche und Petersilie toppen, einrollen und direkt von der Hand in den Mund genießen. [Zum Rezept](#)



[Pitabrote mit Avocadocreme](#)

Waffel-Sandwiches mit Hähnchen und Avocado

Wer hat behauptet, dass ein gutes Sandwich immer das klassische Brot braucht? Heute werden mal herzhafteste Waffeln gebacken. Die kommen dann mit Avocado, knusprigem Hähnchen, Tomate und Rucola gefüllt als Sandwich auf deine Hand. [Zum Rezept](#)



[Waffel-Sandwiches mit Hähnchen und Avocado](#)

17 Avocado Sandwiches: Mach deine Stulle zum Fitness-Snack