

Avocado Frischkäse Sandwiches

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

1 Karotte
1/2 Gurke
1/2 Avocado
80 g Frischkäse
4 Scheiben Vollkornbrot
1 Teelöffel Zitronensaft

Für einen guten Start in den Tag oder als gesunde Mittagsnacks sind die Avocado-Frischkäse-Sandwiches genau das Richtige. Mit frischer Avocado, knackigen Möhren und Gurken liefern sie dir die nötigen Vitamine für den Tag und schmecken dabei besonders gut. Zu Dreiecken geschnitten, passen sie zudem in jede Lunchbox.

- 1 -

Die Karotten raspeln und die Gurke in Scheiben schneiden.

- 2 -

Als nächstes die Avocado halbieren, den Kern

herauslösen, aus einer Hälfte das Fruchtfleisch herauslösen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit es nicht bräunlich wird.

- 3 -

Die Brotscheiben diagonal halbieren.

- 4 -

Die Hälfte der Brotscheiben mit dem Frischkäse bestreichen. Etwas von den geraspelten Möhren darüber streuen, mit Gurkenscheiben belegen und das Ganze sanft eindrücken.

- 5 -

Die Sandwiches mit den Avocados belegen und die übrigen Brotscheiben daraufsetzen. Nun können die leckeren Sandwiches in der Brotdose verstaut werden.