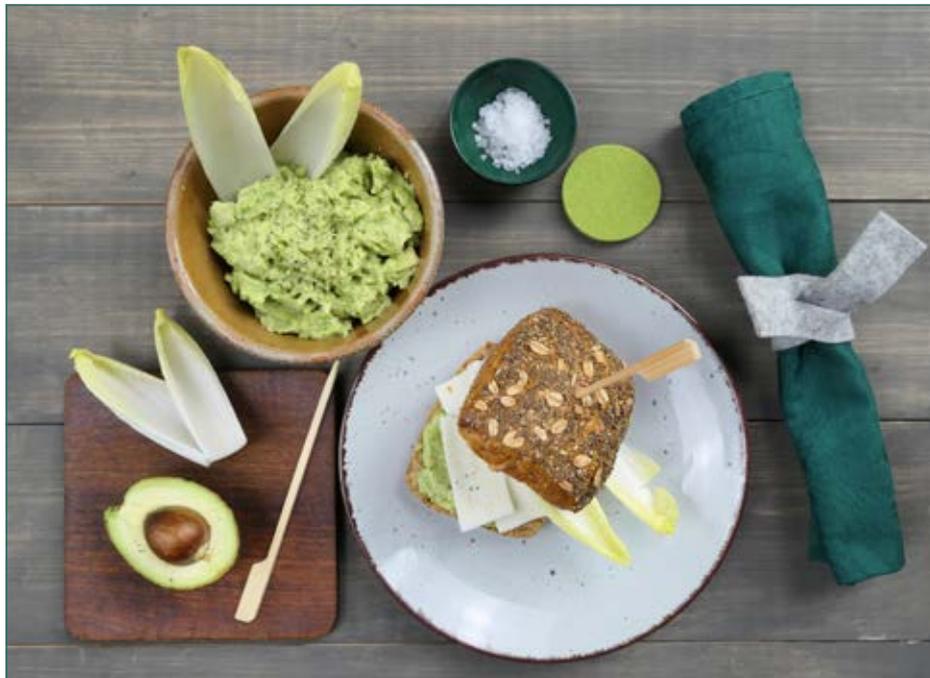


Vollkornbrötchen mit Avocado-Creme und Käse



Für 2 Personen

- 1 große oder 2 kleine Avocados (circa 200 g)
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- 2 Vollkornbrötchen
- 60 g Ziegengouda
- 1 kleiner Kolben Chicorée

Zubereitung

1. Avocado halbieren und den Stein entfernen. Avocadofruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. Salz, Pfeffer und Zitronensaft hinzugeben, alles mit einer Gabel zerdrücken und vermischen.
2. Brötchen halbieren und die jeweils unteren Hälften mit Avocado-creme bestreichen. Den Rest der Avocado-creme in einem Schälchen anrichten. Käse in dünne Scheiben schneiden und auf die Brötchen geben.
3. Chicorée putzen, dann 4 äußere Blätter ablösen und die Brötchen damit belegen. Mit den oberen Brötchenhälften abdecken. Übrige Chicoréeblätter ablösen und mit der restlichen Avocado-creme anrichten.

Nährwerte pro Portion

Energie: 380 kcal

Kohlenhydrate: 31 g (entspricht 3,1 KE)

Davon Zucker: 3,5 g

Eiweiß: 15 g

Fett: 21 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 8 g

Ballaststoffe: 9 g

Tipp

Eine aktuelle Studie belegt, dass Gemüse am Morgen sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirkt.

