

AVOCADO-VOLLKORNTOAST MIT FRISCHKÄSE

Frisch & Leicht



ZUBEREITUNG | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 8 MINUTEN

- 4 Scheiben Vollkorntoast toasten.
- Tomaten waschen, in Scheiben schneiden.
- Avocado halbieren, vom Kern befreien, schälen und würfeln.
- Getoastete Scheiben erst mit Frischkäse, dann mit den Avocadowürfeln und anschließend mit den Tomatenscheiben belegen.
- Leicht salzen und pfeffern.



ZUTATEN*

Für 2 Portionen:

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 2 EL Frischkäse (leicht, z. B. 20 % Fett i. Tr.)
- 2 kleine Tomaten
- 1 Avocado, reif
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

TIPP:

Avocado einige Tage vorher einkaufen und öfter den Zustand prüfen. Sie sollte sich etwas weich anfühlen, ohne dass man sie an einzelnen Stellen eindrücken kann.

Bei letzterem wird es höchste Zeit sie aufzuschneiden! Sie ist eventuell schon verdorben, was man am Fehlgeschmack leicht erkennt.

