2B

# Geröstetes Brot mit geräuchertem Lachs, Gurke und Avocado

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Brotscheiben unter dem Grill rösten. Mit Frischkäse bestreichen und mit Spinat, Gurke, Avocado, Lachs und roter Zwiebel belegen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

## Zutaten

- [ ] 1-2 Scheiben kohlenhydratarmes oder Vollkornbrot
- [ ] 1 EL Frischkäse light
- [ ] 2-4 Scheiben geräucherter Lachs
- [ ] 150 g Gurke in Scheiben
- [ ] Handvoll frischer Spinat
- [ ] ¼ Avocado in Scheiben
- [ ] ¼ rote Zwiebel in Ringen
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer
- [ ] Meersalz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **269 kcal** |
| Kohlenhydrate | **13 g** |
| Fett | **16 g** |
| Eiweiß | **15 g** |