2B

Vegetarisch

Geröstetes Brot mit frischem Ziegenkäse-Avocado-Salat und Gurke

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Brotscheiben unter dem Grill toasten. Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Ziegenkäse vermischen. Frisch gemahlenen Pfeffer und etwas Salz hinzufügen und nochmals gut umrühren. Die Brotscheiben mit dem Ziegenkäse-Avocado-Salat und den Gurkenscheiben belegen. Die eventuell übrige Gurke separat servieren.

Zutaten

- [ ] 1-2 Scheiben kohlenhydratarmes oder Vollkornbrot
- [ ] 90 g frischer Ziegenkäse
- [ ] 200 g Gurke in Scheiben
- [ ] ½ Avocado
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**438 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**33 g**
Eiweiß	**17 g**