



2B

Fisch

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