



2B

Vegetarian

## 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     |