

Power-Sandwich



Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- ¼ Avocado
- 1 EL Rote Bete-Aufstrich
- Etwas Salat und Rohkost nach Wahl (z.B. Tomate, Gurke, Radieschen)
- Nach Belieben: 1 hartgekochtes Ei



1 Portion



ca. 15 Minuten

Zubereitung:

1. Avocado ($\frac{1}{4}$) und Aufstrich (1 EL) jeweils auf einer Scheibe Brot verteilen.
2. Salatblätter und Rohkost waschen, Gemüse in dünne Scheiben schneiden und auf das Sandwich geben.
3. Optional: Hartgekochtes Ei pellen und in dünnen Scheiben auf dem Sandwich verteilen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Power-Sandwich



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	311,8 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	15,0 g 3,3 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	30,9 g 7,2 g
Protein	12,9 g
Ballaststoffe	8,6 g

