

# 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.