

Vollwert-Sandwich



Zutaten:

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



1 Portion



ca. 10 Minuten

Zubereitung:

- 1) ¼ Avocado mit der Gabel zerdrücken. Diese Avocadocreme und 1 EL Rote Bete-Aufstrich jeweils auf einer Scheibe Brot verteilen.
- 2) Rohkost und Salatblätter waschen, Rohkost in dünne Scheiben schneiden und auf das Sandwich geben.

Rezeptvariationen:

1 hartgekochtes Ei pellen und in dünnen Scheiben auf dem Sandwich verteilen.

Je nach Geschmack, kann der Rote Beete-Aufstrich durch jeden anderen Aufstrich ausgetauscht werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Vollwert-Sandwich



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	235,8 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	9,9 g 1,8 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	29,7 g 6,0 g
Protein	6,5 g
Ballaststoffe	8,4 g

