

Belegtes Brot mit Avocado und Rohkost

Zutaten (für 1 Personen):

- 0,5 Avocado
- etwas Zitronensaft
- 1 Scheibe (à 40 g) Dinkel-Vollkornbrot
- alternativ: Roggen-Vollkornbrot
- 200 g rohes Gemüse
- Salz
- Pfeffer

Avocado schälen und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch nach Belieben mit etwas Zitronensaft beträufeln und entweder in feine Scheiben schneiden und auf das Vollkornbrot legen oder mit einer Gabel zerdrücken und auf das Brot streichen. Mit wenig Salz und frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Gemüse (zum Beispiel Tomaten, Gurke, Paprika oder Möhre) waschen, klein schneiden und als Rohkost-Beilage zum Brot servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen