



# SANDWICH MIT AVOCADO UND KOCHSCHINKEN

## ZUTATEN

- ▶ 8 Scheiben Vollkornsandwichbrot
- ▶ 100 g Rucola
- ▶ 50 g rote Zwiebeln
- ▶ 200 g Avocado
- ▶ 8 TL THOMY Delikatess Mayonnaise, 200 ml Tube
- ▶ 100 g Schinken, gekocht
- ▶ etwas schwarzer Pfeffer a.d. Mühle

## ZUBEREITUNG

1. Sandwichbrot toasten.
2. Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und längs in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Sandwichscheiben mit THOMY Delikatess Mayonnaise bestreichen und mit Pfeffer bestreuen.
4. Jeweils vier Scheiben mit Rucola, Avocado, den Zwiebelringen und gekochtem Schinken belegen.
5. Die vier restlichen Sandwichscheiben darauflegen. Nach Belieben diagonal halbieren und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 28 g  
Energie 365 kcal  
Fett 23 g  
Protein 12 g

🕒 12 Minuten

⊕ 4 Stück

