



# AVOCADO SANDWICH

## ZUTATEN

- ▶ 0,5 Bund Rucola
- ▶ 2 Stück Tomaten
- ▶ 1 Stück Zwiebeln
- ▶ 1 Stück Avocado frisch
- ▶ 8 Slightly leveled tablespoons Weißbrot-Weizentostbrot
- ▶ 100 g THOMY Vegan Mayonnaise
- ▶ etwas Salz
- ▶ etwas Pfeffer schwarz

## ZUBEREITUNG

1. Rucola waschen und schleudern. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel putzen, schälen und in dünne Ringe schneiden.
2. Avocado halbieren und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch der Länge nach in Scheiben schneiden.
3. Toastbrot toasten. THOMY Vegan Mayonnaise gleichmäßig auf den Toastbrotsscheiben verstreichen. Zuerst die Hälfte der Toastbrotsscheiben mit Avocado belegen. Darauf Rucolablätter, Zwiebelringe und Tomatenscheiben verteilen. Nach Belieben salzen und pfeffern und jeweils mit einer Toastbrotsscheibe bedecken. Die Sandwiches zum Servieren diagonal halbieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	33 g
Energie	343 kcal
Fett	20 g
Protein	6 g

🕒 20 Minuten

⊕ 4 Portionen

