



AVOCADO SANDWICH

ZUTATEN

- ▶ 0,5 Bund Rucola
- ▶ 2 Stück Tomaten
- ▶ 1 Stück Zwiebeln
- ▶ 1 Stück Avocado frisch
- ▶ 8 Scheiben 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 tosten. THOMY Vegan Mayonnaise gleichmäßig auf den Toastbrotsciben verstreichen. Zuerst die Hälfte der Toastbrotsciben mit Avocado belegen. Darauf Rucolablätter, Zwiebelringe und Tomatenscheiben verteilen. Nach Belieben salzen und pfeffern und jeweils mit einer Toastbrotscibe 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

