

Belegtes Brot mit Avocado

Zutaten (für 1 Person):

- ½ Avocado
- nach Geschmack: Zitronensaft
- 1 Scheibe (40 g, z.B. Dinkel und Roggen) Vollkornbrot
- 200 g Gemüse
- Salz
- Pfeffer

Die Avocado schälen und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch nach Belieben mit etwas Zitronensaft beträufeln und entweder in feine Scheiben geschnitten auf das Vollkornbrot legen oder mit einer Gabel musen und auf das Brot streichen. Mit wenig Salz und Pfeffer (frisch aus der Mühle) würzen.

Das Gemüse (zum Beispiel etwas Tomate, Gurke, Paprika und Möhre) waschen, klein schneiden und als Rohkost-Beilage zum Brot servieren.

Nährwerte:

304 kcal, 10 g Eiweiß, 15 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 14 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Akne
Adipositas
Bluthochdruck
Diabetes
Fettleber
Fettstoffwechselstörung
Fußpilz
Hämorrhoiden
Nierensteinen (Kalziumoxalatsteine)
Parodontitis
Rosazea
Verstopfung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 05.08.2019

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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