



Ölz Eiweißbrot

buntes Regenbogensandwich

Zutaten

8 Scheiben Ölz Eiweißbrot
4 Stk Karotten
200 g Rote Rüben (vorgegart)
2 Stk Avocados
1/4 Bund Petersilie
1/2 Stk Bio Zitrone
Salz & Pfeffer

Zubereitungszeit

20 min

Die vorgegarten Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Olivenöl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Karotten waschen, putzen, schälen und fein reiben. Die Avocados halbieren, vom Kern befreien. Mit dem Saft einer halben Bio Zitrone sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, putzen und fein hacken. Zur Avocado geben und alles fein pürieren.

Das Avocadomus, die geriebenen Karotten sowie die in Rote Rüben Scheiben abwechselnd in Schichten auf je einer Scheibe Ölz Eiweißbrot verteilen. Mit einer zweiten Brotscheibe abschließen und halbieren.

Tipp: dazu passen Süßkartoffelchips aus dem Ofen.

Foto: © Carletto Photography, www.carletto.at