



Ölz Eiweißbrot mit Avocadocreme & Granatapfelkernen

Vegane Jause Rezept für 2 Portionen



Zutaten

4 Scheiben Ölz Eiweißbrot
1 reife Avocado
1 Knoblauchzehe
4 Blätter Salat
1 rote Zwiebel
1 gekochte Rote Rübe
Schuss Zitronensaft
1/4 Gurke
1 Karotte
1 Tomate
Sprossen
Granatapfelkerne
Salz & Pfeffer

Zubereitungszeit

15 min

1. Avocadocreme zubereiten:

Zwiebel schälen & fein hacken. Avocado halbieren, entkernen und mit einer Gabel zerdrücken. In einer Schüssel mit gepresster Knoblauchzehe, Zitronensaft, Salz & Pfeffer vermengen und abschmecken.

2. Gemüse vorbereiten:

Salat waschen. Karotte raspeln. Gurke, Rote Rübe & Tomaten in feine Scheiben schneiden.

3. Brot belegen:

Eine Ölz Eiweißbrot Scheibe mit der Avocadocreme bestreichen. Mit Salat, Karotte, Gurke, Rote Rübe & Tomaten belegen. Zum Abschluss Sprossen & Granatapfelkerne darauf verteilen.

4. Servieren & Genießen:

Mit einer zweiten Eiweißbrot-Scheibe zuklappen - fertig ist die gesunde Jause!