Ölz Eiweißbrot mit Avocadocreme & Granatapfelkernen

Vegane Jause Rezept für bewussten Genuss



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

Für 2 Portionen

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!