

# Brotvariation mit Avocado und Frischkäse



## Zubereitung

Frischkäse auf der Scheibe Vollkorn-Roggenbrot verstreichen. Das Fruchtfleisch von  $\frac{1}{2}$  Avocado in Scheiben schneiden und auf dem Frischkäse verteilen.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten, Kirschtomaten halbieren und mit den Pinienkernen zusammen auf das Brot legen.

Mit Pfeffer und Salz würzen.

## Zutaten

für 1 Portion

---

1 Scheibe Vollkorn-Roggenbrot

---

$\frac{1}{2}$  Avocado

---

50 g Frischkäse

---

2 EL Pinienkerne

---

50 g Kirschtomaten

---

1 Prise Salz

---

1 Prise Pfeffer

---

## Durchschnittliche Nährwertangaben

		pro 100 g	pro Portion
Energie	kJ	766	1605
	kcal	184	386
Fett [g]		13,5	28,2
davon ges. Fettsäuren		3,4	7,2
Kohlenhydrate		7,5	15,7
Eiweiß [g]		6,4	13,4
Ballaststoffe [g]		1,3	2,7
BE		0,2	0,5
KE		0,8	1,6
Salz [g]		0,6	1,6

Rezeptideen bei Schwangerschaftsdiabetes



**Praxis für  
Endokrinologie**

laborkrone.de