

Ziegenkäse- Vollkornbrötchen



Zubereitung

Das Vollkornbrötchen aufschneiden, das Fruchtfleisch der halben Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen und auf einer der Brötchenhälften verstreichen.

Den Ziegenkäse (oder Emmentaler) auf der Avocado-creme platzieren. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und ebenfalls auf dem Brötchen verteilen.

Den Chicorée putzen, waschen, in einer Salatschleuder trocknen und 2–3 Blätter auf die zweite Brötchenhälfte legen. Das Brötchen wieder zusammenklappen und ggf. mit einem Holzspieß fixieren.

Zutaten

für 1 Portion

1 Vollkornbrötchen

50 g Ziegenkäse oder Emmentaler

¼ Avocado

Chicorée (2–3 Blatt)

50 g Kirschtomaten

etwas Zitronensaft

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Durchschnittliche Nährwertangaben

		pro 100 g	pro Portion
Energie	kJ	766	1844
	kcal	184	442
Fett [g]		9,6	23,0
davon ges. Fettsäuren		5,2	12,6
Kohlenhydrate		13,6	32,7
Eiweiß [g]		9,2	22,1
Ballaststoffe [g]		2,4	5,8
BE		1,0	2,5
KE		1,4	3,3
Salz [g]		1,1	2,7

Rezeptideen bei Schwangerschaftsdiabetes



**Praxis für
Endokrinologie**

laborkrone.de