



Bewusst genießen..

Superfood-Sandwich

Zutaten

- 1 Avocado
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Handvoll Blattspinat
- 4 Kirsch- oder Cocktailtomaten

Zubereitung

1 Sandwich:

Avocado halbieren und den Kern herausnehmen. Mit einem Löffel das Avocadofleisch herauslösen und in Scheiben schneiden. Auf die Brotscheiben legen und mit Zitronensaft besprenkeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat waschen und putzen, Tomaten abspülen, vierteln und beides auf den Brotscheiben verteilen. Das Sandwich kann zusammengeklappt oder Scheibe für Scheibe gegessen werden.

Tipp: Zur Verfeinerung eignen sich auch Kürbis- oder Granatapfelkerne.