

# Vollwert-Sandwich



## Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- ¼ Avocado
- 1 EL Rote Bete-Aufstrich
- Salat und Rohkost nach Wahl  
(z.B. Tomate, Gurke, Radieschen)



1 Portion



ca. 10 Minuten

## Zubereitung:

- 1)  $\frac{1}{4}$  Avocado mit der Gabel zerdrücken. Diese Avocado-creme und 1 EL Rote Bete-Aufstrich jeweils auf einer Scheibe Brot verteilen.
- 2) Rohkost und Salatblätter waschen, Rohkost in dünne Scheiben schneiden und auf das Sandwich geben.

## Rezeptvariationen:

1 hartgekochtes Ei pellen und in dünnen Scheiben auf dem Sandwich verteilen.

Je nach Geschmack, kann der Rote Beete-Aufstrich durch jeden anderen Aufstrich ausgetauscht werden.



← Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!