

Avocado-Toast mit Feta



ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Die Toastscheiben goldbraun toasten.
2. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in eine Schale geben. Mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Toast mit der Avocadocreme bestreichen. Den Feta darüber zerbröseln und mit etwas schwarzem Pfeffer garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 3 Scheiben Vollkorntoast
- 1/2 Avocado (ca. 80 g)
- 50 g Feta 9 % Fett
- Salz
- Pfeffer



424
Kalorien



41 g
Kohlenhydrate



19 g
Fett



19 g
Eiweiß



9 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur  scout