



Ölz Eiweißbrot mit Avocadocreme & Granatapfelkernen

Vegane Jause Rezept für 2 Portionen



Zutaten

4 Scheiben Ölz Eiweißbrot
1 reife Avocado
1 Knoblauchzehe
4 Blätter Salat
1 rote Zwiebel
1 gekochte Rote Rübe
Schuss Zitronensaft
1/4 Gurke
1 Karotte
1 Tomate
Sprossen
Granatapfelkerne
Salz & Pfeffer

Zubereitungszeit

15 min

1. Zwiebel schälen und fein hacken, Avocado aufschneiden und mit einer Gabel zerkleinern. In einer Schüssel mit gepresster Knoblauchzehe, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Salat waschen, Karotte raspeln. Gurke, Rote Rübe und Tomaten in feine Scheiben schneiden.
3. Eine Ölz Eiweißbrot Scheibe mit der Avocadocreme bestreichen und mit allen restlichen Zutaten belegen. Zuletzt kommen die Sprossen und Granatapfelkerne oben darauf.
4. Alles mit der zweiten leeren Eiweißbrot Scheibe zuklappen und die gesunde Jause ist fertig zum Genießen!