



Ölz Landbrot Roggen mit Avocado & Hummus

Veggie Brotzeit für 2 Portionen



Zutaten

2 Scheiben Ölz Landbrot Roggen
Hummus
2 Avocado
Handvoll Cherry-Tomaten
2 Snackgurken
Zitrone
Chiliflocken
Salz & Pfeffer

Zubereitungszeit

10 min

1. Brot vorbereiten:

Ölz Landbrot Roggen großzügig mit Hummus bestreichen.

2. Avocado schneiden & würzen:

Avocado in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie frisch bleibt.

3. Brot belegen:

Die Avocadoscheiben auf das Hummus-Brot legen und mit Chiliflocken würzen.

4. Gemüse vorbereiten & garnieren:

Cherry-Tomaten halbieren. Snackgurke in dünne Scheiben schneiden. Das Brot mit Tomaten & Gurken belegen.

5. Würzen & Servieren:

Nach Belieben mit Salz, Pfeffer oder weiteren Gewürzen abschmecken. Fertig ist ein nährstoffreiches, frisches Jausenbrot!