

Schnelles Pfannen-Sandwich



Gesamtzeit
15 Minuten



Schwierigkeit
Einfach

Energie 287 kcal Eiweiß 9.4 g
Fett 13.6 g Kohlenhydrate 34.7 g



ErnährWert

Zubereitung

1

Zutaten

2 Tomaten • 1 Avocado

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
Avocado halbieren, das Fruchtfleisch vorsichtig auslösen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

2

Zutaten

8 Scheibe(n) Vollkorn-Toast • 50 g geriebener Cheddar • Salz • Pfeffer

4 Scheiben Toast mit der Hälfte des Käses bestreuen. Mit Tomaten- und Avocadoscheiben belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Zum Schluss mit je einer Scheibe Toast bedecken.

Zutaten für 4 Portionen

2 Tomaten

1 Avocado

8 Scheibe(n) Vollkorn-Toast

50 g geriebener Cheddar

Salz

Pfeffer

1 EL Rapsöl

3

Zutaten

1 EL Rapsöl

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Sandwiches vorsichtig von beiden Seiten bei mittlerer Hitze rösten, bis das Brot leicht gebräunt und der Käse geschmolzen ist.