

# 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 be-  
streuen. Mit Tomaten- und Avocadoscheiben be-  
legen, 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.