

## Stulle mit Avocado & Sprossen

Gesamt: 10 min



### Zubereitung

---

1

Avocado in Scheiben schneiden, sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun wird. Möhre und Gurke mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden, Sprossen waschen und trocken tupfen.

---

2

Vollkornbrot kurz toasten oder ohne Fett in einer beschichteten Pfanne anrösten, dann mit dem Kräuterfrischkäse bestreichen.

---

3

Avocadoscheiben, Möhren- und Gurkenstreifen sowie Sprosse darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Brot zusammenklappen.

### Zutaten für 1 Portionen

---

0,5 Avocado

1 Zitrone

1 Möhre (klein)

1 Mini-Salatgurke

1 Handvoll Sprossen

1 Scheibe(n) Vollkornbrot

1 EL Kräuterfrischkäse

Salz

Pfeffer