



## ***Lachs - Avocado Brot***

Leckeres und gesundes 10 Minuten Frühstück. Eine Portion hat ca. 360 kcal, davon 45 g Kohlenhydrate, 35 g Fett und 17 g Eiweiß. Als vegetarische Variante kann der Lachs einfach durch ein hartgekochtes Ei, Parmesan, oder Ähnlichem ersetzt werden.

### **Z U T A T E N**

- 1 dünne Lauchzweibel
- ½ Limette
- ½-1 reife Avocado
- Etwas Salz und Pfeffer
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 3 Scheiben Räucherlachs

### **Z U B E R E I T U N G**

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Avocado aus der Schale holen, das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit ausgepresstem Limettensaft beträufeln. Alles salzen und pfeffern. Die Brotscheiben mit dem Avocadomus bestreichen und mit jeweils 1 1/2 Scheiben Lachs belegen. Anschließend mit den Lauchzwiebeln bestreuen.

