



## SCHWARZBROT SANDWICH

### ZUBEREITUNG

10 Minuten

Wer ist hungrig? ☑☑ Ob nach dem Sport, einer Wanderung oder einem langen Arbeitstag: Schwarzbrot Sandwiches sind blitzschnell zubereitet – und machen satt. ☑

- Pro Person je 4 Scheiben Schwarzbrot schneiden und mit Kronenöl bestreichen.
- Je nach Dicke die Brotscheiben für 1 bis 2 Minuten toasten. Währenddessen Avocados und Tomaten in Scheiben schneiden.
- Zwei getoastete Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen, mit Avocados und Tomaten belegen, salzen und mit den Sprossen garnieren.
- Mit den unbelegten Brotscheiben abdecken, Brote stapeln, mit einem Grillspieß fixieren – und den hungrigen Gästen servieren!

## ZUTATEN

1

- 2 EL Kronenöl
- 4 Scheiben Schwarzbrot
- 2 Avocados
- 2 große Tomaten
- 1 Packung Frischkäse
- 1 Limette
- Sprossen
- Salz