

Avocado-Erdbeeren Snack

Der Avocado-Erdbeeren Snack ist eine vitaminreiche Kost mit viel Vitamin E und ungesättigten Fettsäuren. Das schnelle Rezept schmeckt zum Frühstück oder zur Jause zwischendurch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

1 Stk.	Avocado (reife)
	Salz
	Pfeffer
1 Spritzer	Limettensaft
75 g	Feta
2 Scheiben	Vollkornbrot
1 Handvoll	Erdbeeren
1 EL	Aceto Balsamico
1 Prise	Sesam

Zubereitung

1. Um den **Avocado-Erdbeeren Snack** zuzubereiten, zunächst die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel

grob zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen und den zerbröselten Feta dazu geben und vermengen.

2. Die Vollkornbrot Scheiben mit der Creme bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 8-10 überbacken.
3. Die Erdbeeren waschen und putzen, in Scheiben schneiden, mit dem Balsamico marinieren und nach Belieben pfeffern. Zuletzt die Erdbeeren auf die Brote garnieren mit Sesam bestreue und servieren.

Tipp