



„AVOCADO-HÜHNER-SANDWICH“

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Portionen:

2 „Normalesser“ oder 1 hungriger Sportler

Zutaten:

- 2 Stück Hühnerbrustfilet
- 1 Avocado
- 1 Gurke
- 2-3 Tomaten
- etwas Frischkäse
- 4 Scheiben Vollkorntoast oder Vollkornbrot

Zubereitung:

- Hühnerbrustfilets mit Salz & Pfeffer würzen und in der Pfanne gut braten, anschließend in dünne Scheiben schneiden
- 2 Scheiben Vollkornbrot oder Vollkorntoast mit Frischkäse bestreichen und mit Gurkenscheiben belegen
- die Hühnerfilets drauflegen
- Avocado & Tomaten in Scheiben schneiden und ebenfalls über die Hühnerbrustfilets legen
- die weiteren Vollkornbrote oder Vollkorntoasts nochmal auf einer Seite mit Frischkäse bestreichen und als Sandwichdeckel drauflegen
- das Sandwich mittig quer durchschneiden & servieren. Fertig!

Tipp:

Es gibt verschiedene Frischkäse-Sorten. Ihr könnt auch gerne einen Frischkäse mit Kren verwenden.

Fertig!

Ich wünsche euch ein gutes Gelingen & guten Appetit!

Auf meinem Food.Blog könnt ihr euch das passende Video dazu ansehen!

Mehr Beiträge findet ihr unter <https://www.food-tastic-eats.at>

liebe Grüße

eure Gabi

food.tastic.eats

© KUGELGRUBER 2020