

Frühstück

Avocado- Bohnen-Dip mit Vollkornbrot



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 549 kcal

Kohlenhydrate: 62 g

Proteine: 20 g

Fette: 20 g

Zutaten für 1 Portion:

- 160 g weiße Bohnen (Dose)
- 1/2 Avocado (ca. 130 g)
- 2 EL Limettensaft
- 1 mittelgroße Tomate
- 2 Scheiben Vollkornbrot (á ca. 42 g)
- Salz, Pfeffer, Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel



CA. 10 MINUTEN

Zubereitung

1. Die weißen Bohnen aus der Dose in ein Küchensieb zum Abtropfen geben und mit Wasser abbrausen. Avocado halbieren und eine Hälfte des Fruchtfleisches mit einem Esslöffel aus der Schale herauskratzen.
2. Das Vollkornbrot toasten. Das Fruchtfleisch der Avocado, die Bohnen, den Limettensaft und das Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Dip mit den Gewürzen abschmecken.
3. Tomate waschen, trocknen und in feine Scheiben schneiden. Den Avocado-Dip großzügig auf die Brotscheiben verteilen und Tomatenscheiben darauf geben.

Hinweis: Damit deine andere (nicht genutzte) Avocado-Hälfte länger grün bleibt, lass den Kern drin und wickle sie in Frischhaltefolie ein, bevor du sie in den Kühlschrank gibst!