

Avocado-Toast mit Ziegenkäse



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- > ½ TL Chiliflocken
- > 50 g Mandeln (mit Schale), grob zerstoßen
- > Salz
- > Pfeffer
- > 4 Scheiben Roggensauerteigbrot, getoastet
- > 1 reife Avocado, geschält, entsteint, grob püriert
- > 100 g Ziegenfrischkäse oder Feta



ZUBEREITUNG:

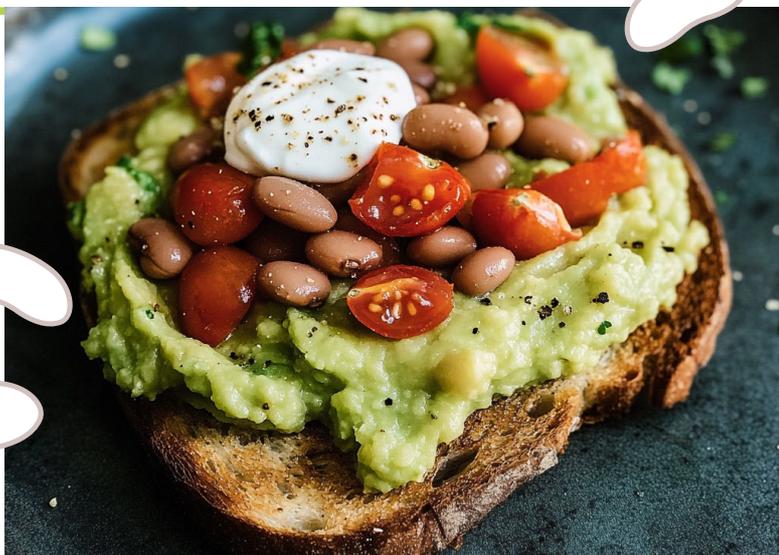
Eine kleine Pfanne mit etwas Olivenöl austräufeln, Chiliflocken und Mandeln, Salz und Pfeffer hineingeben und einige Minuten rühren, bis die Mandeln Farbe nehmen.

Die Brotscheiben mit Avocado bestreichen und mit der Nussmischung und dem Käse bestreut genießen. Dazu passt gut ein weich gekochtes Frühstücksei!

Bohnen auf Avocado toast

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- > 200 g Pintbohnen aus der Dose, gegart
- > 2 reife Tomaten, gewürfelt
- > 4 Scheiben Roggensauerteigbrot, getoastet
- > 1 reife Avocado, geschält, entsteint, grob püriert
- > 2 TL Schafsjoghurt
- > Pfeffer
- > Sesamsalz



ZUBEREITUNG:

Die Bohnen in einer Schüssel mit der Gabel grob zerdrücken, Tomaten untermengen und gut vermischen. Die Brotscheiben mit Avocadopüree bestreichen, mit der Bohnen-/Tomatenmischung bedecken, Joghurtkleks drauf, salzen und pfeffern und genießen!

