



THERESE MÖLK
Pures Brot.

REZEPT: AB INS GRÜNE SANDWICH

Therese Mölks Brotempfehlung: Thereses Vollkornbrot mit Karotten oder Urkornbrot



ZUTATEN

2 Scheiben Vollkornbrot
½ Avocado
etwas Zitronensaft
1 weichgekochtes Ei
2-3 Radieschen
ein paar Scheiben Gurke
1 Handvoll Rucola
1 El Frischkäse
etwas Kresse

ZUBEREITUNG

1. Vollkornbrotscheiben toasten und abkühlen lassen
2. Avocado halbieren, vom Kern und der Schale befreien und in Streifen schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun wird
3. Das weichgekochte Ei schälen und halbieren, Radieschen und Gurke in dünne Scheiben schneiden
4. Beide Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen, alle Zutaten auf den beiden Scheiben verteilen, salzen und pfeffern
5. Die Hälften zusammenklappen und in Butterbrotpapier wickeln, nach dem Transport kann man das Sandwich mit dem Papier in der Mitte auseinanderschneiden