



Vegetarisches Vollkorn Club Sandwich

Vegetarisches Vollkorn Club Sandwich

4 Scheibe(n) Vollkornbrot (Kastenform)

1 Avocado

1 Große(s) Tomate

100 g Feta

30 g Rucola

4 Esslöffel Rinatura Gemüse Sandwich-Creme Bio

2 Esslöffel geröstete Pinienkerne

Frische Basilikumblätter

Etwas Salz, Pfeffer

Vegetarisches Vollkorn Club Sandwich

1.

Avocado, Tomate und Feta in dünne Scheiben schneiden.

Vollkornbrotscheiben leicht toasten, bis sie knusprig sind.

Alle Brotscheiben großzügig mit der Gemüse-Sandwich-Creme bestreichen.

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Zwei der Scheiben mit Rucola, Avocadoscheiben, Tomatenscheiben, Fettscheiben, Pinienkernen und ein paar Basilikumblättern auf der Seite der Sandwich Creme belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die zwei weiteren Brotscheiben vorsichtig über die belegten Scheiben legen (mit der bestrichenen Seite nach unten) und leicht andrücken.

Jedes Sandwich diagonal in zwei Hälften schneiden und als leichtes Mittagessen oder Abendessen genießen.