

Avocadofrischkäse mit Sprossen

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

50 g	Frische Sprossen
½	Gurke
100 g	Doppelrahm Frischkäse
150 g	Körniger Frischkäse
1 TL	Basilikum Würzöl
½ TL	Honig oder Rohrohrzucker
1	Reife Avocado
2 Prise	Salz und Pfeffer
4 Scheiben	Vollkornbrot



Zubereitung

Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Keimsprossen waschen und abtropfen lassen. Beide Frischkäsesorten, Rohrzucker oder Honig, Salz, Pfeffer und Basilikum Würzöl miteinander vermengen. Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken und unter die Masse rühren. Anschließend die Hälfte der Keimsprossen unterheben. Vollkornbrotsscheiben toasten und den Aufstrich großzügig darauf verteilen. Mit Gurkenscheiben und den restlichen Sprossen bedecken.