



Sandwich mit Avocado-Walnuss-Creme



Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	361 kcal/ 1516 kJ	Fett:	16,5 g
Eiweiß:	9 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	44 g	ungesättigte Fettsäuren:	13,5 g

Zubereitung:

1. Walnüsse hacken und in einer kleinen, beschichteten Pfanne kurz rösten. Auf einen Teller schütten und auskühlen lassen.

2. Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen löffeln. Mit einer Gabel musig zerdrücken. Joghurt untermischen und mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Walnüsse untermischen.

3. Radieschen abspülen, putzen und in Scheiben schneiden. Alle Brotscheiben mit der Avocado-creme bestreichen. Vier Brotscheiben mit Radieschen, Kopfsalat und Alfalfa-Sprossen belegen. Mit den übrigen Brotscheiben (bestrichene Seite nach unten) abdecken. Nach Belieben einmal halbieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 50 g kalifornische Walnüsse
- 2 reife Avocados
- 2 EL fettarmer Joghurt
- Salz, Cayennepfeffer
- etwas Zitronensaft
- 12 Radieschen
- 8 Scheiben Roggenbrot mit ganzen Körnern (à ca. 50 g)
- 4 Blatt Kopfsalat
- 40 g Alfalfa-Sprossen