

Italienischer Caprese-Avocado-Toast

Mediterranes Rezept... und auch nicht!



Avocado auf Toast zu schmieren und mit traditionellen Caprese-Salatzutaten zu belegen, sorgt für einen schnellen, gesunden Start in den Tag.

Nährwertangaben

188 pro Portion

Eiweißprotein: 8g pro Portion

Ballaststoffe: 7 g pro Portion

Schnelle Tipps

Kochtipps: Um den Mozzarella zum Schmelzen zu bringen, die Brotscheiben mit der Avocadomischung, den Tomaten und dem Käse für 1 bis 2 Minuten unter den Grill legen, oder bis der Mozzarella geschmolzen und gebräunt ist.

Tipps: Wenn die Avocado reif, aber noch etwas fest ist, das Fruchtfleisch mit den Basilikumblättern in einer Küchenmaschine oder einem Mixer verarbeiten.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 mittelgroße Avocado, grob zerkleinert
- 1/4 Tasse frische Basilikumblätter, fein geschnitten
- 1/8 Teelöffel Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkorn- oder Vollweizenbrot, getoastet
- Kirschtomaten, halbiert
- 1/4 Tasse geschredderter fettfreier Mozzarella-Käse
- 2 Teelöffel Balsamico-Essig

Zubereitung

1. In einer kleinen Schüssel die Avocado mit einer Gabel zerdrücken.
2. Basilikum und Pfeffer vorsichtig unterrühren.
3. Die Avocadomischung auf jede Toastscheibe streichen.
4. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten darauf legen.
5. Den Mozzarella über die Tomaten streuen.
6. Mit dem Balsamico-Essig beträufeln.