

## Rezept

# Tomaten-Tramezzini mit Avocado

Ein Rezept von Tomaten-Tramezzini mit Avocado, am 28.04.2024

## Zutaten

<b>1</b>	Avocado	<b>1 EL</b>	Zitronensaft
<b>2 EL</b>	vegane Mayonnaise oder saure Pflanzensahne	<b>1 TL</b>	scharfer Senf
	Salz		Pfeffer
<b>2</b>	Fleischtomaten (ca. 350 g)	<b>40 g</b>	Alfalfa-Sprossen
<b>4</b>	Kopfsalatblätter (nach Belieben)	<b>8 Scheiben</b>	Sandwichbrot oder Vollkorntoast

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

## Zubereitung

1. Die Avocado rundherum bis zum Kern einschneiden. Hälften gegeneinanderdrehen und so auseinanderlösen, den Kern entfernen. Avocado schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zitronensaft mit Mayonnaise oder saurer Sahne und Senf verrühren. Die Avocadowürfel untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Tomaten waschen und die Stielansätze herausschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Sprossen abbrausen und trocken schütteln. Die Salatblätter abbrausen, trocken tupfen und, falls nötig, die dicke Mittelrippe ein wenig flacher schneiden. Brotscheiben nach Belieben toasten.