



## Avocado-Sprossen-Sandwich

(347 kcal, KH 39 g, P 7 g, F 20 g)

**Zubereitungszeit ca.: 15 Min.**

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Avocados
- etwas Zitronensaft
- 4 EL gehacktes Koriandergrün
- 4 EL süß-scharfe Chilisoße
- 4 Vollkorn-Baguette-Brötchen
- 8 Salatblätter, gewaschen und geputzt
- 4 EL Sprossen

### Zubereitung:

Die Avocados schälen, halbieren, vom Kern befreien und die Hälften in dünne Spalten schneiden. Die Avocado-spalten sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht verfärben.

Die Scheiben in einem tiefen Teller mit dem Koriandergrün und der Chilisoße vermischen.

Die Brötchen aufschneiden. Die unteren Hälften jeweils mit zwei Salatblättern, einem Viertel der marinierten Avocadospalten und je 1 EL Sprossen belegen.

Die oberen Brötchenhälften auflegen und servieren.