

Rezept: Avocado Bacon Sandwich

Zutaten

- 1 Scheibe Bacon
- 2 Scheiben Avocado
- 1 Scheibe Käse
- 2 Scheiben Tomaten
- 2 Scheiben Vollkornsandwichtoast

Zubereitung

1. Bacon (ohne Zugabe von extra Fett) in einer Pfanne knusprig braten.
2. In der Zwischenzeit Avocado und Tomaten in Scheiben schneiden.
3. Eine Scheibe Toast mit Käse, Bacon, Avocado und Tomaten belegen.
4. Mit dem zweiten Toast verschließen und im Sandwichmaker zubereiten.

Hinweis: Durch die Tomate liefert das Sandwich eine Portion Gemüse. Avocados sind vielfältige Kraftpakete mit herrlich mildem Geschmack. Sie enthalten viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigte Fettsäuren, die uns lange satt halten. Natürlich kann das Sandwich auch vegetarisch ohne Bacon zubereitet werden.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de