



AVOCADO, RUCOLA, PROSCIUTTO, CASHEW

Zutaten:

Zutaten für eine Portion: 1 Scheibe Lieken Urkorn Fit & Vital CHIaktiv, 1 EL Cashewkerne, 1/4 Knoblauchzehe, 1/2 Avocado, einige Spritzer Limettensaft, Salz, Cayennepfeffer, 1 Handvoll Rucola, 2 Scheiben Prosciutto (z.B. di Parma).

Zubereitung:

Die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten. Abkühlen lassen und in grobe Stücke hacken.

Die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Den Rucola waschen, trocken tupfen und klein schneiden.

Die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit dem Limettensaft betäufeln. Den Knoblauch dazugeben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Lieken Urkorn Fit & Vital CHIaktiv toasten. Die Avocadocreme auf das Brot streichen. Den Rucola daraufgeben und mit dem Prosciutto belegen. Mit den gerösteten Cashewkernen bestreuen. Sofort servieren.

