

Avocado-Thunfisch-Sandwich ★

Zutaten (für 2 Portionen):

Für die Creme:

- 1 Avocado
 - 2 Stangen Sellerie
 - ½ Bund Dill, gehackt
 - ½ EL Dijon Senf
 - etwas Tabasco
-
- 4 Scheiben Vollkorn-Sandwich-Toast
 - 1 Ei
 - 40 g Thunfisch

Die Avocado schälen und das Fruchtfleisch mit der Gabel zerdrücken, die Sellerie und den Dill fein hacken. Alle Creme-Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ei hart kochen und abkühlen lassen.

Die Toastscheiben mit der Avocadocreme bestreichen, die Eier pellen und in Scheiben schneiden. Je ein Stück Thunfisch und Ei auf die Creme legen und mit der zweiten Toastscheibe schließen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **420 kcal**, 16 g Eiweiß, 18 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 13 g Ballaststoffe