



Zutaten 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

2	Reife Avocados
1	Kleine Tomate
1	Kleine Frühlingszwiebel bzw. 1 EL Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
1 TL	Zitronensaft oder Limettensaft
2 EL	♦ Avocado Love
1 EL	Olivenöl
2 Scheiben	Vollkornbrot oder Sauerteigbrot
	Optional: eine kleine Knoblauchzehe gerieben

Avo Mash

⌚ 10–15 Min   

Zubereitung

- Vorbereitung:**
Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel in eine Schüssel geben. Die Tomate fein würfeln, die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.
- Avocado-Mash herstellen:**
Das Avocado-Fruchtfleisch mit einer Gabel grob zerdrücken, sodass eine cremige, leicht stückige Konsistenz entsteht. Zitronen- oder Limettensaft, Kotányi Avocado-Mischung und Olivenöl (falls verwendet) hinzufügen. Alles gut vermengen. Tomatenwürfel und die Hälfte der Frühlingszwiebeln unterheben. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
- Anrichten:**
Die Brotscheiben leicht tosten, damit sie knusprig werden. Den Avo Mash großzügig auf den Brotscheiben verteilen. Mit den restlichen Frühlingszwiebelringen und optional mit Kotányi Avocado Love garnieren.

