



Ein Service von:

[intervallfasten.org](http://intervallfasten.org)

## Vollkornbrötchen mit Räucherlachs und Avocado-Frischkäse

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE  
FRÜHSTÜCK



Mit diesem Frühstück starten sie voller Power in den Tag. Es versorgt Sie mit Omega-3 Fettsäuren, Jod und Eiweiß. Hunger hat da keine Chance.

<b>Zutaten:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 Scheiben Vollkornbrot</li><li>• 100 g Räucherlachs (in Scheiben)</li></ul>	<b><i>Für den nicht fastenden Partner:</i></b> Zum Frühstück ausreichend

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](http://intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Avocado, reif</li><li>• 100 g Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)</li><li>• etwas Zitronensaft</li><li>• 1 Frühlingszwiebel</li><li>• gemischte Kräuter (Rucola; Dill, Petersilie, Basilikum)</li><li>• 2 Radieschen</li><li>• 1/8 Salatgurke</li><li>• 1/2 Kästchen Kresse</li><li>• Salz, Pfeffer</li><li>• 1/2 Msp. Kurkumapulver</li></ul>	<p><b>Für Vegetarier:</b> Vegetarische Fischvariante statt des Räucherlachs wählen.</p> <p>Es schmeckt auch sehr gut ohne Lachs, dafür etwas mehr Frischkäse nehmen.</p>
--	--

### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
400	22 g	22 g	27 g

### Zubereitung:

1. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben, mit einer Gabel zerdrücken, Zitronensaft darüber träufeln und mit dem Frischkäse vermengen.
2. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Unter den Avocado-Frischkäse mischen, mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.
3. Radieschen und Gurke waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Sprossen gründlich waschen. Kresse schneiden.
4. Avocado-Frischkäse-Masse auf die Brotscheiben streichen, mit Räucherlachs belegen. Gurken- und Radieschenscheiben drauf legen. Mit Sprossen und Kresse toppen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.