



 15-20 Minuten

 Mittel

# KÄSEBROT MIT AVOCADO- BLUME, GRANATAPFEL UND SYLTER KÄSE

Vielen Dank für die Blumen! Mit cremiger Avocado-Blume, würzigem Käse und fruchtigem Granatapfel kommt hier die perfekte Stulle für die beste Freundin. Wer braucht da schon rote Rosen?

 *So wird's gemacht :*

## SCHRITT 1

Kresse abschneiden. Granatapfelkerne in einer Schüssel mit kaltem Wasser durch vorsichtiges Aufbrechen der Schalen herauslösen. Kerne trocken tupfen und in einer Schale mit dem SpeiseQuark verrühren. Anschließend mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Sylter Käsescheiben in längliche Dreiecke schneiden.

## SCHRITT 2

Avocado halbieren, mithilfe eines Messers vorsichtig den Kern entfernen. Mithilfe eines Löffels das Fruchtfleisch im Ganzen aus der Schale heben. Die Avocadohälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Schneidebrett legen und mit einem dünnen, scharfen Messer der Breite nach in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Dabei unbedingt darauf achten, dass die Form der Avocadohälfte erhalten bleibt. Nun durch vorsichtiges Zusammendrücken die Avocadoscheiben zwischen beiden Handflächen zu einer länglichen Reihe formen, diese vorsichtig spiralförmig zu einer Blume einrollen.

## SCHRITT 3

Brotscheiben im Toaster kurz anrösten. Geröstete Brotscheiben mit Granatapfelquark bestreichen. Darauf Käse-Dreiecke legen.

## SCHRITT 4



 **Zutaten**

2 Stullen

2 EL bunte Shiso-Kresse

2 EL Granatapfelkerne

250 g MILRAM SpeiseQuark

4 Scheiben MILRAM Sylter

1 reife Avocado

2 Scheiben Roggenvollkornbrot

Salz

Pfeffer

Vorsichtig einen Tortenheber oder ein flaches, breites Messer unter die Avocado-Blume schieben. Mit dessen Hilfe die Avocado-Blume anheben und auf dem Käse platzieren. Kurz vor dem Verschenken mit Kresse garnieren sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

## **NÄHRWERTE**

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2228/532

Fett (g): 33

Kohlenhydrate (g): 27

Eiweiß (g): 31