

Brotscheiben-Pizza mit Avocado



- » **PORTIONSGRÖßE:** Für 2 Personen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** unter 30 Minuten
- » **ERNÄHRUNG:** Vegetarisch
- » **KALORIEN / PORTION:** 450 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Frühstück

Nährwertberechnung auf 100 Gramm bzw. Milliliter

Energie: 181 Kalorien | Fett: 10 g | Kohlenhydrate: 16 g | Eiweiß: 7 g | Ballaststoffe: 1 g | Zucker: 4 g

Zutaten:

- » **4 große Scheiben** Landbrot
- » **2 Esslöffel** Olivenöl
- » Tomatenmark
- » **1 Teelöffel** Kräuter (Kräuter nach belieben zum Beispiel Kräutermischung)
- » Käse - Gouda oder einen nach belieben
- » Meersalz
- » **6** Cocktailtomaten
- » **1** Avocado
- » Basilikum

Küchenhelfer:

- » Schneidebrett und Messer
- » Backblech
- » Backpapier

So wird's gemacht:

Die Vorbereitung:

Den Backofen vorher circa 15 Minuten auf 200 Grad Umluft vorheizen. Bei Ober- und Unterhitze wären es 230 Grad. Ein Backblech unbedingt mit Backpapier auslegen.

1. SCHRITT: Als erstes werden die Brotscheiben gleichmäßig mit dem Olivenöl bestrichen.

Das Tomatenmark wird so wie es ist aus der Tube entnommen und auf die Brote bestrichen. So dass die Brote damit gut bedeckt sind.

2. SCHRITT: Jetzt nach belieben mit getrockneten Kräutern bestreuen. Dafür eignet sich auch sehr gut eine Kräutermischung. Danach mit Meersalz leicht würzen.

Darauf kommt jetzt der Käse, den wir vorher in Würfel geschnitten hatten. Dieser noch schön auf die Brote verteilen.

Die Cherrytomaten werden geviertelt.

Belege jetzt die letzten Zutaten. Verteile deine Avocado-Streifen und die Cherrytomaten auf jede Brot Scheibe.

3. SCHRITT: Du hast deinen Backofen gut vorgeheizt, er hat in der Zwischenzeit seine Temperatur bekommen. Schiebe das Backblech in den Ofen. Bei 200 Grad Umluft 13 bis 15 Minuten knusprig backen.

EXTRA TIPP:

Für diese Art von Pizzen eignen sich auch sehr gut folgende Brote:

Roggenbrot, Landbrot, Krustenbrot, Bauernbrot, Dinkelbrot und weitere Schwarzbrotarten.

Wer mag kann dazu auch ein leckeren grünen Salat essen. Wir haben es zum Frühstück gegessen. Dazu gab es Müsli.

Guten Appetit – Bon appétit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: <https://kleineprise.de>