

# LiaLove Kids Rezepte

## Veganes Frühstück Erdnussbutter-Avocado

### Zubereitung

1. Avocado halbieren, aushöhlen und einen Teil davon in Scheiben schneiden. Gurke und Cocktailtomate ebenfalls in kleine Scheiben schneiden. (Es ist wichtig, kleine, süßliche und aromatische Cocktailtomaten zu verwenden und die Avocado sollte natürlich essreif sein)

2. Das Brötchen toasten (ein Toast oder eine Körnersemmel ist ebenfalls möglich, Hauptsache vegan) und etwas erkalten lassen.

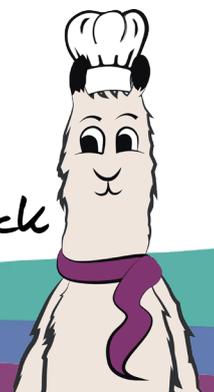
3. Die Erdnussbutter darauf geben und dann abwechselnd mit den vorbereiteten Avocado-, Gurken- und Tomatenscheiben belegen. Zum Schluss noch etwas Salz darüber geben und ggf. Pfeffer, sofern eure Kinder den mögen.

### Zutaten

- > veganes Brötchen
- > 1 EL Erdnussbutter
- > 1/4 Avocado
- > Gurkenscheiben
- > 2 Cocktailtomaten

**Das LiaLama und das LiaLove Kids Team wünscht euch guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen :-)**

#Veganes Frühstück



Bilder



#Veganes Frühstück

