

Knallbunte Mäusestulle

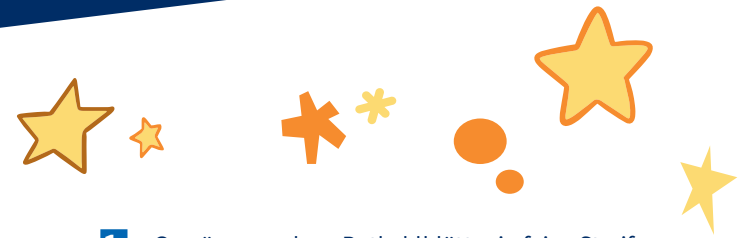


Zutaten

- 2 Blätter Rotkohl
- etwas Rote Bete, vorgegart
- 3 Scheiben Tomate
- 1/2 Möhren, geraspelt
- 1/4 gelbe Paprika
- eine kleine Handvoll Babyspinat
- 3 Scheiben Salatgurke
- 1/4 Avocado
- eine kleine Handvoll Sprossen
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Frischkäse oder Hüttenkäse
- 1/2 TL Stullen- Avocado-Gewürz

Mäuse-Tipp:

Hanni liebt Abwechslung auf ihrer Stulle und nimmt statt Käse auch gerne mal einen leckeren Hummus oder einen anderen vegetarischen Aufstrich. Manni macht auf seine Stulle manchmal auch noch einen Teelöffel Pesto, das ist auch superlecker. Mmmh!



- 1.** Gemüse waschen, Rotkohlblätter in feine Streifen schneiden und Karotten raspeln. Rote Bete und Paprika in Streifen, Tomate und Gurke in Scheiben schneiden.
- 2.** Avocado halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in dünne Scheiben schneiden.
- 3.** Beide Brotscheiben mit Frischkäse oder Aufstrich bestreichen.
- 4.** Eine Brotscheibe mit dem Rotkohl, der Roten Bete, Karotten, Paprika, Tomaten und Gurken belegen. Dann noch die Avocado, ein bisschen Gewürz sowie die Sprossen dazugeben. Zum Schluss die andere Brotscheibe drauflegen und gut festdrücken – fertig ist die knallbunte Mäuse-Stulle.

