

# Avocado-Hummus-Trail-Sandwich – Nomad Tags

*Frisches Wandersandwich für unterwegs*

## Zutaten

4 Scheiben Vollkornbrot oder Sauerteigbrot  
1 Avocado  
4 EL Hummus  
1 Tomate  
½ Gurke  
Zitronensaft  
Salz & Pfeffer  
Optional: Rucola, Feta oder Sprossen

## Zubereitung

1. Avocado zerdrücken und mit Zitronensaft, Salz & Pfeffer würzen.
2. Brotscheiben mit Hummus bestreichen.
3. Avocado, Tomate und Gurke darauflegen.
4. Optional Rucola oder Feta hinzufügen.
5. Zusammenklappen, halbieren und einwickeln.

*Nomad Tags – draußen schmeckt's besser.*