



Alle Produkte mit **Hafer-Beta-Glucan** lassen sich schnell im Regal finden: Sie sind mit einem roten herzförmigen Logo gekennzeichnet. Infos unter: www.friendoatwell.ch



**Beta-Glucan-
Herzbrötli, 2 Stück,
120 g, Fr. 2.40**
In grösseren Filialen



**Beta-Glucan-
Herzbrot,
300 g, Fr. 3.60**
In grösseren Filialen

Nussquark mit Birne und Schabziger

40 g Nüsse, z. B. Walnüsse, in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten. Hacken und mit 200 g Magerquark mischen. Wenig Schabziger (5–10 g) dazureiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brötchen halbieren, mit der Quarkmasse bestreichen und mit Birnenscheiben belegen. Nach Belieben den Aufstrich statt mit Schabziger mit Thymianblättchen verfeinern.

Avocado-Aufstrich mit Tomaten

Eine reife Avocado mit dem Saft von ½ Limette zerdrücken. 40 g in Öl eingelegte, abgetropfte Tomaten in Würfelchen schneiden, ½ Bund Schnittlauch fein schneiden. Beides zur Avocadomasse geben. Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brötchen halbieren, bestreichen und nach Belieben mit Dörrtomate und Schnittlauch garnieren.