



Bacon-Sandwich mit Ahornsirup

mit Tomate und buntem Salat



unter 20min



2 Personen

Heute gibt es BLT mal anders. BLT? Das steht für „Bacon, Lettuce, Tomato“, also „Speck, Salat, Tomate“ – ein absoluter Klassiker unter den Sandwiches. Wir lieben Klassiker, aber noch mehr lieben wir es, sie ein wenig abzuwandeln. Das Ergebnis ist optisch recht nah am Original, entscheidend sind aber die inneren Werte: Der Bacon wird mit Ahornsirup süßlich-karamellig verfeinert und der Salatmix punktet mit Vielfalt. Enjoy!

- 1 Packung veganes Toastbrot ¹
- 1 Packung Baconscheiben
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 2 Tomaten
- 200g Eisberg-Salatsmischung

- 4TL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Toaster
- große Pfanne

Allergene
Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 487kcal, Fett 29.1g,
Kohlenhydrate 42.9g, Eiweiß 14.4g



Das **Toastbrot** bis zur gewünschten Bräunung toasten. **Tipp:** Wer keinen Toaster hat, röstet den **Toast** 2-4Min. im Ofen bei 180°C (160°C Umluft).



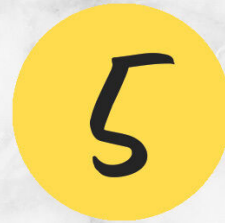
Eine große Pfanne mittelhoch erhitzen, die **Baconscheiben** nebeneinander hineinlegen und 5-7Min. braten, sodass das Fett austritt.



Den **Bacon** mit der **½ des Ahornsirups** beträufeln und ca. 2Min. weiterbraten, bis er knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden.



Jede Toastscheibe mit 1TL Mayonnaise bestreichen. Dann **2 Toastscheiben** nach Belieben mit **Salat, Tomaten** und **Bacon** belegen und mit den **restlichen Toastscheiben** bedecken. Vorsichtig zusammendrücken und diagonal halbieren.



Den **übrigen Salat** und die **übrigen Tomaten** mit 1EL Olivenöl und 1EL Essig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Sandwiches** mit dem **Salat** servieren.