



<650kcal: Bacon-Sandwich mit Ahornsirup

garniert mit Tomate und buntem Salat



unter 20min



3-4 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!

- 2 Packungen veganes Toastbrot ¹
- 2 Packungen Baconscheiben
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 4 Tomaten
- 400g Eisberg-Saladmischung

- 8TL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Toaster
- große Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 469kcal, Fett 28.6g,
Kohlenhydrate 39.5g, 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.
Tipp: Damit die **Baconscheiben** nicht übereinanderliegen, ggf. eine zweite Pfanne verwenden oder in mehreren Durchgängen braten.

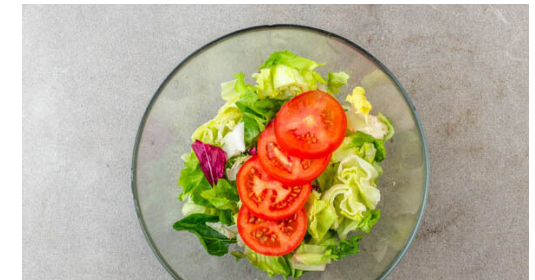


Den **Bacon** mit dem **Ahornsirup** beträufeln und ca. 2Min. weiterbraten, bis er knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.



A top-down view of four sandwiches on a white cutting board. Two sandwiches are fully assembled, featuring a layer of green lettuce, red tomato slices, and a thick, dark, textured meat patty. The other two are just slices of white bread, one of which has a light-colored spread on it.

Jede **Toastscheibe** mit 1TL Mayonnaise bestreichen. Dann **4 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 2EL Olivenöl und 2EL Essig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Sandwiches** mit dem **Salat** servieren.