



Superfood sandwich



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

4 tranches de pain complet
2 1/2 cuillères à soupe de houmous (prêt à l'emploi)
1 avocat
1 ravier roquette
2 carottes (en fines lamelles)
1/8 chou rouge (émincé)
4 tranches de fromage vieux

Méthode de préparation

- 1.** Tartinez les tranches de pain de houmous.
- 2.** Épluchez l'avocat, retirez le noyau, et coupez la chair en lamelles.
- 3.** Garnissez le pain de roquette, de carottes en lamelles, de chou rouge, de fromage et d'avocat. Préparez 2 gros sandwiches.