

Sandwich med mozzarella og bønnehummus

(2 personer)

Det skal du bruge:

½ portion bønnehummus – se opskriften her:

<https://madogformidling.dk/lidt-af-hvert/#boennehummus>

4 skiver fuldkornstoast (ca. 125 g)

1 gulerod (ca. 70 g)

1 tynd skive spidskål (ca. 30 g)

1 pose mozzarella med højst 17 % fedt (125 g)

salt, peber



Sådan gør du:

Lav bønnehummus.

Riv guleroden groft.

Snit spidskålen fint.

Skær mozzarellaen i tynde skiver.

Smør hummus på brødet.

Fordel grøntsager og ost på to brødsiver, og læg de sidste to ovenpå.

Pak evt. sandwich'ene ind i plastfolie, så de holder faconen. Lad dem gerne trække 1-2 timer i køleskab.

Servering:

Skær sandwich i halve og server dem til frokost, i madpakken eller skåret i mindre stykker som snack f.eks. til tapas.

Variation:

Mozzarella kan erstattes af kylling eller skinke i skiver. Laks, tun, forel o.lign. er også lækker i sandwichene.

Du kan erstatte fuldkornstoast helt eller delvist med rugbrød.

Tip:

Du kan riste sandwich'ene i en toaster, lige inden du serverer dem.

Pr. person (2 halve sandwich):

Energi 2200 kJ/ 525 kcal

Fedt 20 g - Kulhydrat 47 g - Protein 32 g

Kulhydrat pr. 100 g 17 g