



1A+1B

Vegetarisch

Toast mit Avocadocreme und gegrilltem Gemüse



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Avocado zerdrücken und mit Limettensaft, Pfeffer und Salz würzen. Die Kirschtomaten halbieren. Das Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Spargelspitzen ca. 4-5 Minuten grillen. Die Kirschtomaten hinzufügen und noch ca. 3 Minuten aufwärmen. In der Zwischenzeit die Brotscheiben kurz unter dem Kontaktgrill toasten. Mit der Avocadocreme bestreichen und mit dem gegrillten Gemüse abschließen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- ☐ 100 g grüne Spargelspitzen
- ☐ 50 g Kirschtomaten
- ☐ ½ Avocado
- ☐ 1 TL Limettensaft
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Frisch gemahlener Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	406 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	25 g
Ballaststoffe	27 g
Eiweiß	19 g