

Fit sendvič s avokádem

Počet porcí: 5

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Avokáda překrojíme na polovinu, vyndáme pecky a lžící vybereme dužinu, kterou v menší misce rozmačkáme vidličkou na kaši. Přidáme prolisovaný česnek (1-2 stroužky), máslo, citrónovou šťávu a kmín. Všechno spolu smícháme na hladkou pomazánku. Nakonec přimícháme na malé kousky nakrájané a uvařené vejce. Ochutíme solí a kořením. Chleba opečeme na pánvičce dozlatova. Vždy jednu polovinu krajíce natřeme avokádovou pomazánkou, na ní poklademe salát, kousky mozarely a přikryjeme druhým opečeným krajícem chleba.

Ingredience

- **Česnek** - 1 g
- **Salát hlávkový** - 100 g
- **Jedlá sůl** - 3 g
- **Kmín celý** - 1 g
- **Citróny** - 10 g
- **Avokádo** - 200 g
- **Pepř černý mletý** 20 g - 1 g
- **GranSasso mozzarella bocconcino** 100 g - 100 g
- **Krajanka máslo** 250 g - 50 g
- **Vejce** - 50 g
- **Bezlepkový chléb - světlý** 360 g - 360 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

