

Avocado/kikkererwten toast



lunch voor 1 persoon



10 minuten

Ingrediënten

- 2 plakjes volkoren brood, of Yam Glutenvrij desembrood
- 1 medium avocado
- 4 el. voorgekookte kikkererwten
- Dijon mosterd (suikervrij)
- 1/4 ui
- handje kiemen naar keuze
- peper en zout
- 2 tl. tahini



Glutenvrij mogelijk



Geen toegevoegde suikers



Bron van vezels, eiwitten en gezonde vetten

Werkwijze

Doe de plakjes brood in de broodrooster. Bepaal zelf hoe lang je ze wil roosteren.

Snijd de ui in kleine stukje en leg op een bord. Snijd de avocado in stukjes en leg bij de ui op het bord. Spoel de voorgekookte kikkererwten af onder de kraan, laat uitlekken en leg ze ook op het bord. Prak vervolgens de avocado, ui en kikkererwten fijn met een vork.

Smeer de plakjes toast in met een dun laagje mosterd en doe hier het avocado-ui- kikkererwten mengsel op. Voeg naar smaak een beetje peper en zout toe en top met je favoriete kiemen.

Tot slot besprenkel je de toast met een theelepel tahini.

