

Fit sendvič s avokádom

Počet porcií: 5

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Avokáda prekrojíme na polovicu, vyberieme kôstky a lyžicou vyberieme dužinu, ktorú v menšej miske roztláčime vidličkou na kašu. Pridáme prelisovaný cesnak (1 - 2 strúčiky), maslo, citrónovú šťavu a rascu. Všetko spolu zmiešame na hladkú nátierku. Nakoniec primiešame na malé kúsky nakrájané a uvarené vajce. Ochutíme soľou a korením. Chlieb opečieme na panvičke dozlatista. Vždy jednu polovicu krajca natrieme avokádovou nátierkou, na ňu poukladáme šalát, kúsky mozzarely a prikryjeme druhým opečeným krajcom chleba.

Ingrediencie

- **Bezgluténové chleby** - svetlý 360 g - 360 g
- **Cesnak** - 2 g
- **Šalát hlávkový** - 100 g
- **Citróny** - 10 g
- **Vajcia** - 50 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Maslo** - 50 g
- **Rasca** - 1 g
- **Avokádo** - 200 g
- **Mozzarella** - 100 g
- **Jedlá soľ** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

