



1A+1B

Vegetarisch

Toast met avocadospread en gegrilde groente



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Prak de avocado en breng op smaak met het limoensap, peper en zout. Halveer de cherrytomaatjes. Verhit de olijfolie in een grillpan en grill de aspergetips circa 4-5 minuten. Voeg de cherrytomaatjes toe en verhit nog circa 3 minuten mee. Rooster ondertussen de sneetjes brood kort onder de contactgril. Besmeer met de avocadospread en maak af met de gegrilde groenten. Breng op smaak met versgemalen peper.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- ☐ 100 g groene aspergetips
- ☐ 50 g cherrytomaatjes
- ☐ ½ avocado
- ☐ 1 tl limoensap
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Versgemalen peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	406 kcal
Koolhydraten	10 g
Vet	25 g
Vezels	27 g
Eiwit	19 g