



KRAFT SANDWICH

- die Stärkung für zwischendurch -

4 Scheiben Ripken's 2000er
1 reife Avocado
200g Humus
1 Karotte
1 Packung Mungobohnen
Halbe Zitrone

ZUBEREITUNG:

Schritt 1

Zwei Scheiben werden mit Humus bestrichen und die anderen beiden mit der zerdrückten Avocado.

Schritt 2

Jetzt wird die Karotte geraspelt und auf der Avocadoseite verteilt. Zerdrücke jetzt nach Belieben die Zitrone über der Karottenseite.

Schritt 3

Verteile die Sprossen auf der Humusseite und lege die Brote zu einem Sandwich zusammen.

Das perfekte Pausenbrot für die Liebsten!