Obložený domácí žitný chléb

Množství: 1 porce
Doba přípravy: 5 min
Celkový čas: 10 min
1139kJ

Ingredience

žitný chléb | 1 plátek - rozpůlit

avokádo | 30 gramů

vejce | 1ks

selské máslo | 2g

rukola | 10g

cherry rajče | 10g

bazalkové pesto | 5g

himalájská sůl | špetka

Postup

Uvaříme vejce na tvrdo (cca 7min). Plátek chleba rozpůlíme. Jeden plátek obložíme avokádem a dvěma měsíčky vejce na tvrdo, posypeme himalájskou solí. Druhou půlku plátku namažeme tenkou vrstvou selského másla a obložíme rukolou a rozpůleným rajčátkem a pokapeme bazalkovým pestem.

Speciální informace o pokrmu

Bílkoviny 7g
Sacharidy 27g
Tuky 14g
Vláknina 5g