

Ukens blings: Grovbrød med avocado, egg, tomat og chilikrem



En god hverdagslunsj bør hverken være dyr eller usunn (selv om den godt kan være det i blant). Noen ganger er det likevel deilig med noe annet en det pålegget man vanligvis velger.

Så her er et forslag:

2 skiver godt, grovt brød (eller hva du har hjemme)

1 moden avocado

ca 1 ss limesaft

salt og pepper

1 tomat, i skiver

1 hardkokt egg, skivet

ca 1 ss god majones (feks Hellmans), du kan erstatte majo med

yoghurt naturell eller feks rømme
ca 1 ss hot salsasaus, type tacosaus

Del avocadoen i to og ha avocado i en skål. Mos med en gaffel og smak til med salt, pepper og litt lime.

Bland majones og salsa i en liten skål.

Rist to brødsiver i en brødrister eller i ovnen. Fordel avocadomosen på skivene, jepp, det blir rikelig! (Mmm..) Legg på tomat, egg og avslutt med å ringle over chilikrem. Jeg trengte litt ekstra salt og pepper også, men det er opp til deg. **SPIS.**



Inspirasjon til denne blingsen fant jeg hos the messy baker.