PS. food & lifestyle

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 gril 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** |