Sendvič plný bílkovin se sýrem Eidam PRO

10 minut

náročnost ●○○○

Ingredience (2 porce):

- 4 plátky kváskového chleba
- 1 balení High protein Eidam PRO
- rajče
- okurka
- salát
- mrkev
- avokádo
- červená cibule
- pórek (cca 5 cm)
- bazalkové pesto
- 1 balení Jihočeského žervé
- 1 lžička dijonské hořčice
- citron
- sůl

Návod na přípravu:

Nejprve si připravíme všechny ingredience. Mrkev nakrájíme na tenké nudličky, okurku na proužky a rajče na kolečka. Avokádo rozkrojíme, zbavíme pecky a nakrájíme na plátky. Pórek a cibuli nakrájíme na tenká kolečka.

Do misky dáme žervé, přidáme lžičku dijonské hořčice, pár kapek citronové šťávy a špetku soli. Vše důkladně promícháme, aby vznikla jemná pomazánka.

Dva plátky chleba potřeme touto pomazánkou a zbývající dva potřeme bazalkovým pestem. Na plátky s pomazánkou naskládáme listy salátu, okurku, rajče, plátky sýru High protein Eidam PRO, mrkev, cibuli, pórek a avokádo. Nakonec přiklopíme chlebem s pestem a sendvič lehce přimáčkneme. Můžeme ho rozkrojit na poloviny a podávat.