



# Superfood sandwich



**Bereidingstijd**

< 30 min



**Moeilijkheidsgraad**

Eenvoudig



## Ingrediënten

4 sneden volkorenbrood  
2 1/2 eetlepels hummus (kant-en-klaar)  
1 avocado  
1 bakje rucola  
2 wortels (in dunne reepjes gesneden)  
1/8 rode kool (fijngesneden)  
4 plakjes oude kaas

## Bereidingswijze

- 1.** Bestrijk de sneetjes brood met hummus.
- 2.** Schil de avocado, verwijder de pit en snij het vruchtvlees in reepjes.
- 3.** Beleg het brood met rucola, wortelreepjes, rode kool, kaas en avocado. Maak hiervan 2 dikke sandwiches.