

Kanapka z hummusem i grillowanymi warzywami

Składniki:

- Pieczywo na zakwasie (u mnie 60g)
- 2 łyżki domowego hummusu (przepis z Klubu Kasi)
- garść rukoli
- 1/2 pieczonej papryki, 4 szparagi i 1/4 cukinii
- 1 łyżka oliwy
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Warzywa pokrój w kawałki, dodaj 1 łyżkę oliwy z oliwek i wstaw do piekarnika nagrzanego na 180 stopni. Piecz około 14-15 minut. Przygotuj pieczywo, posmaruj je humusem, połącz pieczone warzywa, sałatę i dopraw do smaku solą i pieprzem.

Smacznego:)

Taka kanapka dostarcza 400,5 kcal i ma niski IG i ŁG