



Avocado toast

Ingrediënten

voor 1 persoon:

- 2 zuurdesemboterhammen
- ½ avocado
- 1 teentje knoflook
- verse basilicum
- ½ rode ui
- 200 g cherry tomaatjes
- sap van ½ limoen of 1 tl balsamico azijn
- peper

Kcal:	375
Koolhydraten:	42,9 g
Vetten:	16,6 g
Eiwitten:	11,2 g

Bereidingswijze:

Toast de boterhammen tot ze knapperig en mooi bruin zijn. Heb je geen toaster dan kun je ze ook 5 minuten in een voorverwarmde oven leggen op 230 C of op hoog vuur aanbakken in een koekenpan.

Als het brood klaar is snijd je het teentje knoflook doormidden en wrijf je deze over de boterhammen. Prak de avocado met een vork en verdeel deze over de 2 boterhammen. Snijd de ui in ringen en verdeel deze samen met de basilicum, balsamico azijn en peper over de avocado.

Snijd de cherytomaatjes doormidden en doe ze in een bakje samen met de overgebleven rode ui, verse basilicum, peper en 1 tl olijfolie.