

**THOMY**



## AB IN DEN ORIENT-„ESS“-PRESS

### ZUTATEN

g Thomy Mayo mit Avocadoöl

Stk Fladenbrote

Stk kleiner Blumenkohl

g Salz

El. Olivenöl

Stk cuillère à soupe de jus de citron

El. Kurkuma

Stk Rote-Bete-Sprossen

Zweige Koriander (Koriander) Blätter, roh

Dose kleine Dose Kichererbsen, abgetropft

Stk. Granatapfelkerne

### ANWEISUNG

Schritt 1 Blumenkohl in kleine Röschen teilen. In Salzwasser mit 2 EL Kurkuma kochen.

Schritt 2 Handschuhe anziehen und die Ringelbete in ganz feine Scheiben schneiden.

Schritt 3 Die Bete mit Salz, Olivenöl und Zitronensaft marinieren

Schritt 4 Fladenbrote kurz anrösten (Pfanne oder Grill), mit THOMY Mayo mit Avocadoöl bestreichen und nach Lust und Laune mit Blumenkohl, Bete, Kichererbsen und Granatapfelkernen belegen. Für die Optik mit Koriander toppen.