



**THOMY**

## GO-GREEN-SANDWICHES

### ZUTATEN

Scheibe Brot nach Wahl

Bund Mini-Römersalat

Portion Salatkopf

1/4 1/4 Stk Rotkohl

Stk. Avocado

Stk Tomate

Stk kleine bunte Karotten

g Thomy Mayo mit Avocadoöl

Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle

Stk Medjool-Datteln

g Nüsse, Mandeln

El. Kokosflocken

El. Kakaopulver

### ANWEISUNG

**Schritt 1** Gemüse waschen, Tomaten und Avocado in Scheiben schneiden. Karotte schälen und zusammen mit dem Rotkohl kleinraspeln. Tipp: Grünkohlblätter können unbedenklich roh verzehrt werden – wer mag, kann sie aber auch etwa fünf Minuten lang in sprudelnd kochendem Salzwasser blanchieren. So werden sie noch bekömmlicher.

**Schritt 2** Alle Brotscheiben mit THOMY Hanföl-Mayo bestreichen. Zwei davon erst mit Grünkohl- und Salatblättern belegen, danach mit Tomate, Avocado, Karotten- sowie Rotkohlraspeln. Salzen, pfeffern

**Schritt 3** Die beiden übrigen Brotscheiben auf die Sandwiches legen und anschliessend beide halbieren.

**Schritt 4** Datteln entsteinen und zusammen mit den Mandeln in einer Küchenmaschine zerkleinern.

**Schritt 5** Kakaopulver hinzufügen und weitermixen, bis der Teig anfängt zu klumpen.

**Schritt 6** Aus der Masse kleine Kugeln formen und diese in Kokosraspeln wälzen.