



**THOMY**

## SANDWICHES GO-GREEN

### ZUTATEN

---

Scheibe Brot nach Wahl

---

Bund Mini-Römersalat

---

Portion Kopfsalat, Eisberg (einschließlich Knäckebrot), roh

---

1/4 1/4 Stk Rotkohl

---

Stk Avocados, roh, alle handelsüblichen Sorten

---

Stk Tomate

---

Stk bunte Karotten

---

g Thomy Mayo mit Avocadoöl

---

Prise Salz, Tisch

---

Stk Medjool-Datteln

---

g gehackte Mandeln

---

El. Kokosflocken

### ANWEISUNG

---

Schritt 1 Laver les légumes, couper les tomates et l'avocat en tranches. Éplucher la carotte et la râper avec le chou rouge. Astuce : les feuilles de chou frisé peuvent être consommées crues sans problème (pour qui les aime comme ça) mais elles peuvent aussi blanchir pendant environ cinq minutes dans de l'eau bouillante salée. Cela les rend encore plus facile à digérer.

---

Schritt 2 Tartiner les 4 tranches de pain avec la mayo THOMY à l'huile d'avocat. Déposer les deux feuilles de chou frisé et les feuilles de laitue, puis la tomate, l'avocat, la carotte et le chou rouge. Saler, poivrer.

---

Schritt 3 Placer les deux tranches de pain restantes sur les sandwiches, puis les diviser par moitiés.

---

Schritt 4 Dénoyer les dattes et les passer au mixer avec les amandes.

---

Schritt 5 Ajouter la poudre de cacao et mélanger jusqu'à ce que la pâte forme une masse homogène.

---

Schritt 6 Avec cette masse, formez de petites boules (des boulettes) et les rouler dans des flocons de noix de coco. Vos sandwiches sont bien passés au vert ? C'est le moment d'inspirer d'autres fans de cuisine en postant une photo sur Facebook ou Instagram avec #LOVEthomy.

---

El. Kakaopulver