



**THOMY**

## SANDWICHES GO-GREEN

### INGRÉDIENTS

tranches de pain au choix

Bund de salade Lollo Bionda

portion de laitue

1/4 1/4 pièce de chou rouge

pièce Avocado

pièce tomate

pièce bunte Karotten

g Thomy Mayo mit Avocadoöl

pincée Un peu de sel de table

pièces dates Medjool

g de feta

cuillères à soupe de flocons de noix de coco

cuillère à soupe de cacao en poudre

### INSTRUCTIONS

Étape 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.

Étape 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.

Étape 3

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

Étape 4

Dénoyauter les dattes et les passer au mixer avec les amandes.

Étape 5

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

Étape 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.