



HJERTESUND OPSKRIFT

Grøn sandwich

MED EDAMAMEHUMMUS



Se flere
opskrifter fra
Hjertereforeningen

En **frisk og farverig sandwich** fyldt med **sprøde grøntsager** og **cremet edamamehummmus**. Perfekt til **frokost, madpakken** eller en **let aftensmad**, når du har lyst til noget både mættende og grønt.



Tilberedning

Kom edamamebønner, presset hvidløg, olie og skyr i en blender og kør til en grov creme. Smag til med salt og peber.

Snit kålen fint og vend med citronsaft. Skær agurk i brede spåner med en kartoffelskræller.

Skær brødene igennem. Fyld med edamamehummmus, kål og agurkespåner.



Ingredienser

4 Personer

- 200 g optøede, bælgede edamamebønner
- 1 fed hvidløg
- 1½ spsk. olivenolie
- 2 spsk. skyr naturel
- 1 tsk. flagesalt
- peber
- 100 g ribbet rød- eller grønkål
- saft af ½ citron
- 1 agurk
- fuldkornsboller