



Grøn sandwich med skinke og ost

Når først sandwich-brødet er lavet, så tager det ikke mange minutter at tilberede en lækker og grøn frokost.

Jeg gemmer altid sandwich-brød til 2 dage i køleskabet - og putter resten i fryseren.

Nemt og lækkert 👍

Denne opskrift er med italiensk skinke og gedeost, men du kan bruge præcis det du har lyst til...

- til at lave en lækkert frokost-sandwich efter din smag.

Selv om der ikke er så mange kalorier i denne frokost-ret, så mætter den virkelig godt, fordi der er masser af gode proteiner i 👍

Det skal du bruge - til 9 "halve" sandwich:

Sværhedsgrad: Let

Sandwich-brød:

🌱 400 gram broccoli

🌱 75 gram rucola salat eller spinat

🌱 100 gram revet mozzarella

🌱 150 gram æg

🌱 100 gram edamamebønner

🌱 Himalayasalt og peber

Tilbehør:

- 🌱 5 gram pesto, jeg køber en økologisk med 4,8 gram kulhydrat pr. 100 gram (når det skal gå lidt stærkt)
- 🌱 40 gram italiensk skinke
- 🌱 25 gram gedeost (brug en ost, som du elsker)
- 🌱 Lidt gnaskegrønt

Sådan gør du:

Bland alle ingredienser til sandwich-brød godt sammen i en blender.

Fordel massen på en bageplade med bagepapir. Fyld dejen ud på hele pladen.

Bages i en varmluftsovn ved 200 grader i ca. 18. min. (til den er gylden i kanterne).

Lad sandwich-brød afkøle lidt inden du skærer den ud i 9 dele.

Som skrevet kan du opbevare sandwich-brød i fryser eller køleskab - brug madpapir mellem brødet.

-

Smør pesto på sandwich-brødet - du skal bruge 2 x sandwich-brød til en sandwich. Fordel skinke og ost i mellem brødet, og skær evt. over i 2 dele.



Energifordeling pr. sandwich (med 2 sandwich-brød) inkl. fyld som nævnt:

Kcal.: 365

Kulh.: 6,5 g

Protein: 37 g

Fedt: 24 g