

Club Waldkorn® à l'avocat, à la betterave et au fromage de chèvre

Avocat, Citron, Betterave, Yaourt, Roquette, Fromage de chèvre,

Méthode de travail

Épluchez l'avocat et coupez sa chair en petits dés. Mélangez-les ensuite dans un récipient avec une cuillère à soupe de jus de citron. Coupez également la betterave en petits dés et mélangez avec 1 cuillère à soupe de jus de citron. Assaisonnez avec du poivre (généreusement) et du sel. Tartinez 2 tranches de Waldkorn® Avoine avec de la mayonnaise au yaourt et répartissez la roquette, l'avocat, la betterave et les morceaux de fromage de chèvre. Empilez ces tranches garnies et recouvrez-les de la dernière tartine. Coupez le Club Waldkorn® en diagonale.

Ingrédients (1 personne)

- 3 tranches de pain Waldkorn® Avoine
- 1 avocat mûr
- 1 citron (jus)
- 1 betterave cuite
- 40 g de mayonnaise au yaourt
- 50 g de roquette
- 100 g de fromage de chèvre doux, émietté
- poivre et sel

5 - 10 minutes