

Ekspresowy lunchbox z camembertem

ŚNIADANIE



Ekspresowy lunchbox z camembertem

ŚNIADANIE



Składniki na lunchbox

- Camembert 60g
- Pomarańcza (cząstki) ½ szt. (100g)
- Chleb żytni na zakwasie 1 kromka (30g)
- Dowolna sałata lub mix sałat 2 garście (60g)
- Pomidor 1 szt. (120g)
- Ogórek zielony 1 szt. (40g)
- Orzechy nerkowca 2 łyżki (30g)

Składniki na dressing cytrynowo-musztardowy

(przepis na 3 porcje – użyj 1 z 3 porcji):

- Oliwa z oliwek 4 łyżki (40g)
- Sok z cytryny 1 łyżka (6g)
- Musztarda (taka, jaką lubisz) 1 łyżeczka (10g)
- Woda 1 łyżka (10g)
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Przygotuj dressing cytrynowo-musztardowy. Wymieszaj energicznie wszystkie składniki na dressing i gotowe! Radzę zrobić od razu 3 porcje, zostaną one wykorzystane w kolejnych dniach, a dressing może czekać na Ciebie w lodówce przez dłuższy czas. Tip: większe ilości dressingu lepiej mieszaj blenderem. Pieczywo żytnie na zakwasie upiecz na suchej patelni z obu stron na brązowo. W lunchboxie ułóż tostowane pieczywo. Camembert pokrój w plastry, a pomidora i ogórka na kawałki. Cząstki pomarańczy, sałatę oraz pozostałe składniki wymieszaj razem. Ułóż wszystko w lunchboxie. Posyp orzechami nerkowca. Polej dressingiem cytrynowo-musztardowym.

608.1 kcal

B: 22.3g T: 41.2g W: 35.9g

 6 minut