

broodje champignon met hummus (lunchgerecht)

aantal personen: 1



ingrediënten per persoon

- 1 volkoren broodje
- hummus naar keuze (neutraal of pikant)
- handje rucola
- 150 g champignons
- handje tuinkers
- 1 el olijfolie
- peper, zout



bereiding

Maak de champignons schoon en snijd ze in schijfjes.

Verwarm de olijfolie in een pan en bak de champignons kort aan op hoog vuur. Breng ze op smaak met peper en zout.

Snijd het broodje volledig open en besmeer elke kant van het broodje met een laag hummus en verdeel er de rucola over.

Verdeel nu ook de champignons over de broodjes.

Strooi er tenslotte nog de tuinkers over.



tip

In plaats van een volkoren broodje kan je natuurlijk ook kiezen voor 2 sneden volkoren brood! Nog lekkerder als je ze even toast!

inspiratie

Healthy habits Celien. (19/11/2020). *Broodje champignon met hummus.*

Geraadpleegd van www.healthyhabitscelien.be/recepten/broodje-champignon-met-hummus/