



## **Chrupiący tost z awokado i podpieczoną ciecierzycą**

2022-03-17

**Pożywe śniadanie lub przekąska z awokado i ciecierzycą to skuteczny sposób na zapewnienie sobie energii na długi dzień. Ten prosty, bezmięśny przepis z pewnością zadowoli wielu smakoszy.**

### **Potrzebne składniki:**

- 5 pomidorów koktajlowych (100 g)
- 4 łyżki ciecierzycy ugotowanej (80 g)
- pół awokado (70 g)
- 2 kromki chleba żytniego lub razowego (60 g)
- 1 łyżka kiełków brokuła (8 g)
- pół łyżki soku cytrynowego (3 g)
- dwie szczypty czosnku granulowanego (2 g)
- pół łyżeczki mielonej słodkiej papryki (2 g)
- szczypta soli białej (1 g)
- szczypta pieprzu czarnego mielony (1 g)

### **Przygotowanie:**

Ciecierzycę opłucz z zalewy na sicie pod bieżącą wodą. Przesyp na patelnię, dodaj mieloną paprykę, czosnek granulowany, szczyptę soli i pieprzu. Dodaj 2 łyżki wody i zacznij podpiekać, co jakiś czas mieszając. Gdy woda odparuje zdejmij patelnię z ognia. Awokado rozgnieć widelcem na papkę, skrop sokiem z cytryny, dodaj szczyptę czosnku i soli. Pieczywo opiek na patelni lub w opiekaczu na grzanki. Dodaj na pieczywo awokado, ciecierzycę, pokrojone pomidorki i kiełki.

### **Makroskładniki:**

K (kilokalorie/kcal): 423.9, B (białko): 14.0, T (tłuszcz): 14.3, W (węglowodany): 49.6, F (błonnik/fibre): 16.1

Makroskładniki odnoszą się zawsze do 1 porcji dania.

---

Publikowane pomysły kulinarne to część projektu „Dziecinnie prosty przepis na przyszłość”, który powstał w ramach młodzieżowego maratonu [„Youth.Krak.Hack. W dobrym klimacie”](#). Projekt proponuje szereg działań edukacyjnych w zakresie żywienia roślinnego wśród krakowskich rodzin z dziećmi.