



den trafiksäkra

MELLANMÅL

Rågbröd to go. Ett mellanmål perfekt att ta med i bilen. Magert kött, som är rikt på både protein och järn, tranbär, avokado och ärtskott finns bland ingredienserna.

RÅGRBRÖD TO GO

4 portioner

Du behöver:

- > 8 skivor rågbröd
- > 2 mogna avokado
- > 1 rödlök
- > 100 g färskost
- > 1/2 citron
- > Lite honung
- > 1 ask ärtskott

Gör så här:

Skala och finhacka rödlöken.

Gröp ur avokadon och hacka ner den i tärningar, blanda upp den i en bunke med färskosten och den finhackade rödlöken, smaka upp med citron, salt och honung.

Bred lite smör på rågbrödet och lägg på en god sked med avokadosalsa, ett par skivor rökt kalkonbröst och lite ärtskott.

Lägg på en skiva rågbröd på toppen så har du ett nyttigt och gott mellanmål till hela familjen under bilresan.