

## **Kanapka z awokado, chudym twarogiem, granatem, rzodkiewką i olejem z pestek dyni**

### **Składniki:**

- 2 kromki żytnie
- 50g chudego twarogu
- 2 łyżki ziarenek granatu
- sok z 1/2 cytryny
- łyżka świeżego oregano
- 1 rzodkiewka
- łyżka pestek z dyni
- 4 łyżki oleju z pestek dyni

### **Wykonanie:**

Awokado przekrój wzdłuż na pół, przekręć powstałe dwie części w przeciwnym kierunku. W pestkę wbij nóż i przekręć go, trzymając mocno awokado w drugiej dłoni. Awokado pozbawione pestki nakrój w kratkę delikatnie małym nożykiem. Za pomocą łyżeczki oddziel kawałki awokado od skórki i przełóż do miseczki, następnie skrop owoc sokiem z cytryny.

W drugiej misce połącz twaróg oraz świeże oregano i dodaj 2 łyżki oleju z pestek dyni, aby twaróg łatwiej rozsmarować na pieczywie. Rzodkiewkę pokrój na cienkie plasterki, a następnie na paseczki.

Kromki chleba posmaruj żółtym twarogiem. Chleb posyp ziarenkami granatu oraz pestkami z dyni i rzodkiewką. Skrop wszystko na koniec zachowanym olejem z pestek dyni.