



30 minutes



1 personne

- 1 pain façon bretzel
- ½ avocat
- 1 poivron
- 1 figue
- 100 g de fromage frais
- Blanc de dinde
- Pousses d'épinard
- Graines de chia

#encas

#PainsBretzel

#poivron

Sandwich crème de poivrons-figues

Préchauffez votre four à 180°C.

Coupez le poivron en deux et laissez cuire pendant 20 min.

Mixez les poivrons et le fromage frais afin d'obtenir une crème.

Coupez la figue et l'avocat en tranches.

Coupez le pain bretzel en deux et étalez la crème de poivrons sur les deux faces.

Ajoutez le blanc de dinde, les pousses d'épinard, les tranches d'avocat et de figue.

Saupoudrez de graines de chia.