

Avocado toast con hummus e semi

Avocado toast, come prepararlo? Scopri la ricetta del sandwich più famoso!



In questi anni, tutti su Instagram sono impazziti per l'**avocado toast**. E come dar loro torto?! Non è solo **bellissimo da vedere**, ma anche tanto **buono**.

Per una variante del classico pane e avocado, prova ad accoppiarlo, come abbiamo fatto qui, con dell'hummus.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 10 min.

Ingredienti

(per 2 persone)

2 panini integrali

1 avocado maturo

250 g di ceci cotti Despar

4 cucchiaini di tahina

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

2 cucchiaini di succo di limone Passo dopo Passo Despar

1 cucchiaino di semi di girasole Despar Vital

1 cucchiaino di semi di sesamo Despar Vital

Una manciata di germogli a piacere

Pepe nero q.b.

Sale marino integrale q.b.

Procedimento

1. Taglia a metà i panini e tostali.

2. Prepara l'hummus: frulla i ceci con la tahina, olio, succo di limone e poco sale. Aggiungi un po' d'acqua molto calda e continua a frullare fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

3. Taglia a metà l'avocado, privalo del seme e sbuccialo. Taglialo a fette.

4. Condisci ciascuna metà dei panini con un po' di hummus e aggiungi ¼ di avocado per ciascuna fetta di pane.

5. Aggiungi un pizzico di sale e un po' di pepe sopra l'avocado e decora con semi di girasole, sesamo e germogli a piacere.