



Regenboog broodje gezond

2 personen

🕒 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥬 4 sneetjes brood
- 🧅 1 rode ui, gebakken in ringen
- 🥬 2 el gekookte rode kool, uit pot
- 🥬 4 el (vegan) mayonaise, eventueel met blauwe spirulinapoeder
- 🥑 ½ avocado
- 🥒 ¼ komkommer
- 🥬 2 blaadjes sla
- 🌶️ jalapeño's (optioneel)
- 🥭 ¼ mango en/of gele paprika
- 🥕 ¼ oranje paprika en/of wortel
- 🥕 geroosterde paprika uit pot of ½ tomaat

ZO MAAK JE HET:

1. Snij alle ingrediënten in plakken of strookjes voor zover dat kan.
2. Meng de mayonaise met wat blauw spirulinapoeder (of blauwe kleurstof) als je een blauwe laag wil maken.
3. Als je niet van mayonaise houdt, kun je natuurlijk een andere saus gebruiken, zoals blauwe hummus.
4. Beleg je broodjes in de kleuren van de regenboog!
5. Je kunt verschillende combinaties maken, afhankelijk van je gekozen ingrediënten.

TIP: Je kunt eindeloos variëren met groenten en combinaties. Gebruik ook eens (baby)spinazie of zoete aardappel. Of voeg kruiden zoals basilicum, munt, of bosui toe!



Recept: vegarecepten.com