

## Avocado sandwichspread / Avocado sandwich spread



### De boodschappen

- 200 gram magere Franse kwark
- 1/2 avocado
- sap van 1/2 citroen
- 12 cherry tomaten
- 15 gram platte peterselie
- zeezout & versgemalen zwarte peper
- Enkele blaadjes sla

*recept: The vegetarian society*

**Deze vegetarische sandwichspread is supersnel gemaakt en erg lekker.** De frisse smaak combineert perfect met versgebakken Focaccia. Ideaal voor een picknick

### Zo maak je de spread

Snij de avocado door en haal de pit eruit.

Doe de kwark in een schaal en voeg er de avocado pulp aan toe.

Pers de halve citroen en schenk het sap ook in de schaal.

Snij de tomaatjes in vieren en hak de peterselie fijn.

Doe de avocadospread in diepvriespotje en zet het in de ijskast tot je weggaat.

Snij het brood in de helft, dan in punten, snij de punten open en leg er sla op.

Schep er royaal sandwichspread op, zonder kaloriën dus ook prima voor lijners.

Leg de bovenkant van het brood terug op de sandwich.

**Alles wat je nu nog nodig hebt voor een briljante picknick in de zon met de kids is een lekker wit wijntje. Fijne zondag!**

## Avocado sandwichspread / Avocado sandwich spread



### Shopping list

- 200g non-fat cottage cheese
- half an avocado
- juice of 1/2 lemon
- 12 cherry tomatoes
- 15g parsley
- sea salt and freshly ground black pepper
- A few leaves of lettuce

*recipe: The vegetarian society*

**This vegetarian sandwich spread is made quickly and it's very tasty.**

The fresh taste combines perfectly with home baked focaccia. Ideal for a picnic!

### **This is how you make the spread**

Cut the avocado in half and remove the stone.

Put the cottage cheese in a bowl and add the avocado pulp.

Juice a lemon and add the juice to the bowl as well.

Cut the tomatoes in fours and chop the parsley.

Spoon the avocado spread in a freezer box and put it in the fridge until you leave.

Cut the bread in half, then in triangles, cut them open and put on lettuce.

Spoon avocado spread onto the bread, it has no calories so it fits perfectly in every diet.

Place the top of the bread back on the spread again.

All you need now for a brilliant picnic in the sunshine with the kids is a nice white wine! Have a nice Sunday!