




## Klasyczna kanapka z pomidorowym hummusem i warzywami

 wegeweda

Polecane na: [lunchbox](#)

### Warto wiedzieć:

 10 min

 1 porcja

### Składniki:

Bułka typu graham - 1 szt.  
Hummus (zmiksuj wszystkie składniki na gładko: szklanka odsączonej ugotowanej ciecierzycy, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka tahini, 4 suszone pomidory, sól do smaku, szczypta wędzonej papryki) - 1 łyżka  
Pomidor - 2 plaster

Ogórek zielony - 2 plaster  
Liść sałaty - 1 szt.  
Dodatkowo: Wyciskany sok z pomarańczy, mała kiść winogron, 2 garści pestek słonecznika, pół papryki pokrojonej w paseczki, kilka pomidorków truskawkowych, rzodkiewki pokrojone na ćwiartki -

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Bułkę przekrój na dwie połówki. Obie strony posmaruj hummusem, na pastę połóż liść sałaty, plastry pomidora, ogórka, rzodkiewki. Przykryj drugą połówką bułki. Kanapkę możesz owinąć papierem śniadaniowym, żeby zachować jej świeżość.