



Overige

Bagel met wortelhummus en avocado

Voor 1 persoon

Ingrediënten

1 bagel
1/2 wortel
100 gram kikkererwten (uit blik)
1/2 plak avocado
1 kopje waterkers
1 theelepel sesamzaad
1 eetlepel sesamolie
1/2 eetlepel citroensap
1/4 lookteentje
1 eetlepel olijfolie
peper
zout

Bereidingswijze

Schil de wortel en snij in kleine stukjes. Kook gaar in licht gezouten water. Giet af.

Mix de wortelstukjes, kikkererwten, sesamolie, citroensap, knoflook en olie glad. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Snij de bagel door. Besmeer elke bagel met een flinke laag wortelhummus. Verdeel er de avocadoplakjes over. Werk af met de sesamzaadjes en de waterkers.

Tip: in plaats van de sesamolie kan je ook pindakaas gebruiken (1 el voor 1 persoon).

