



Préparer des toasts hollandais sains



Ingrédients

- 2 tranches de fromage jeune biologique
- 4 tranches de pain de campagne
- 0.5 cuillère à soupe de moutarde au miel
- 0.5 tomate ou morceau de concombre, coupé en fines tranches
- 2 tranches de blanc de poulet fumé ou de jambon

La préparation

Placer les tranches de pain côte à côte, les tartiner de moutarde et les recouvrir d'une tranche de fromage. Répartir les tranches de tomate ou de concombre sur deux tranches et recouvrir de la poitrine de poulet ou du jambon. Recouvrir de fromage. Faire dorer les sandwichs dans un appareil à sandwich, un gril ou une poêle à frire. Coupez le sandwich grillé en diagonale.

CONSEILS Le fromage jeune bio peut être remplacé par du gouda nature, du gouda aux herbes et à l'ail ou du gouda fumé.

Essayez de préparer un sandwich sucré à l'ananas ou à la banane avec du fromage de chèvre jeune et de la marmelade d'orange