

GO-GREEN-SANDWICHES

Grüner wird's nicht – als auf diesen Go-Green-Sandwiches! Dank jeder Menge Veggie-Power in der Lunchbox startest du voll durch: Egal, ob beim Job, an der Uni oder in der Schule. Und unsere Mayo mit Hanföl rundet geschmacklich jeden Bissen ab. Apropos rund: Den Extra-Kick Kraft für den Tag verpassen dir die Dattel-Mandel-Energy-Balls.

Zutaten

Sandwiches

- 4 Scheiben Brot nach Wahl
- 1 Handvoll Grünkohlblätter
- 1 Handvoll Salatblätter
- ¼ Rotkohl
- 1 Avocado
- 1 Tomate
- 1 Karotte
- 1 THOMY Mayo mit Hanföl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Energy-Balls

- 6 Medjool-Datteln
- 70 g Mandeln
- 2 EL Kokosflocken
- 1 EL Kakaopulver



25 Minuten



2 Sandwiches
10 Energy-Balls

So geht's

Go-Green-Sandwiches

1. Gemüse waschen, Tomaten und Avocado in Scheiben schneiden. Karotte schälen und zusammen mit dem Rotkohl kleinraspeln. Tipp: Grünkohlblätter können unbedenklich roh verzehrt werden – wer mag, kann sie aber auch etwa fünf Minuten lang in sprudelnd kochendem Salzwasser blanchieren. So werden sie noch bekömmlicher.
2. Alle Brotscheiben mit THOMY Hanföl-Mayo bestreichen. Zwei davon erst mit Grünkohl- und Salatblättern belegen, danach mit Tomate, Avocado, Karotten- sowie Rotkohlraspeln. Salzen, pfeffern
3. Die beiden übrigen Brotscheiben auf die Sandwiches legen und anschliessend beide halbieren.

Dattel-Mandel-Energy-Balls

1. Datteln entsteinen und zusammen mit den Mandeln in einer Küchenmaschine zerkleinern.
2. Kakaopulver hinzufügen und weitermixen, bis der Teig anfängt zu klumpen.
3. Aus der Masse kleine Kugeln formen und diese in Kokosraspeln wälzen.