



Sposób przygotowania

Upiec pieczywo w tosterze. Jeszcze ciepłe posmarować serkiem lub margaryną. Ułożyć składniki pomiędzy tostami i zapakować na piknik!

Piknikowe kanapki



35



6



Składniki

Z musem z awokado, łososiem i twarogiem:

- pieczywo tostowe
- łosoś wędzony
- awokado
- serek kremowy

Z omletem, szpinakiem i pomidorami:

- pieczywo tostowe
- omlet
- margaryna Flora

• pomidor

• ½ opakowania świeżego szpinaku

Z piersią z kurczaka, ogórkiem i sałatą:

- pieczywo
- 2 zgrillowane piersi kurczaka
- sałata dębolistna
- 1 świeży ogórek
- sól i pieprz