



 **10 minutes**

 **2 personnes**

- 4 pains bretzel au pavot
- tomates cerises
- pousses d'épinards
- 4 blancs de dinde fumé
- moutarde à l'ancienne
- 1 avocat
- graines germées

**#platprincipal**

**#PainsBretzel**

## *Le à l'ancienne - Bretzel*

Couper l'avocat en deux. Le dénoyauter et le peler. Couper la chair en lamelles. Couper les tomates cerises en deux.

Entailler le pain bretzel sur toute sa longueur.

Étaler plus ou moins de moutarde selon vos goûts sur l'un des deux côtés du pain.

Disposer les pousses d'épinards puis le blanc de dinde dans le pain. Mettre l'avocat et les tomates cerises.

Parsemer de graines germées.