



## Linda Dahlqwist

### Bahlsam Living & Café

#### "Vego-Greta"

**Vego-Greta uppskattas garanterat av fler än de som heter Greta. För på ett bröd av rågsurdeg samsas goda smaker som rödbetshummus, getfetaost, avokado och solrosfrön. Att äta vegetariskt har aldrig varit godare.**

#### Gör såhär:

Mixa rödbetor, kikärter och vitlök till hummusen. Tillsätt citronsaft, olivolja och salt och peppar efter smak.

#### Montering:

- Lägg alla ingredienserna på mackan.
- Avsluta med rödbetshummus.
- Packa in i papper så mackan lätt kan ätas utan bestick.

#### Brödet

Rågsur  
Vatten  
Rågmjöl  
Vetemjöl  
Salt  
Doppas i sesamfrö/linfrö

#### Rödbetshummus

Syrade rödbetor  
Kikärter  
Vitlök  
Citronsaft  
Olivolja  
Salt och peppar

#### Fyllning

Sallad  
Rödbetshummus  
Färskost  
Yogurtbollar med chilli  
Getfetaost  
Avocado  
Oliver  
Rödlök  
Gurka  
Solrosfrön och pumpakärnor  
Olivolja  
Salt och peppar