KANAPKI Z HUMMUSEM I WARZYWAMI

**Składniki:**

* 2 kromki pełnoziarnistego chleba
* 4 łyżki hummusu
* 1/2 ogórka, pokrojonego w plasterki
* 1 pomidor, pokrojony w plasterki
* Garść rukoli
* Sól i pieprz do smaku

**Przygotowanie:**

1. Posmaruj kromki chleba hummusem.
2. Na jednej kromce ułóż plasterki ogórka, pomidora i rukolę.
3. Dopraw solą i pieprzem.
4. Przykryj drugą kromką chleba i lekko dociśnij.