

Ăn Lành Sống Khỏe

Bánh mì
Cá Thu chay



Vật liệu cho 4 phần ăn

1 cup chickpea (đậu gà) nấu chín

1 bít nhỏ rong biển chiên sẵn (0.15 oz) bóp nhuyễn
hoặc 1 muỗng canh Dulse

10 g hemp seeds (hạt hemp) - nướng 5 phút 300 độ F

15 g walnut (hạt óc chó) - nướng 5 phút 300 độ F

15 g pine nuts (hạt thông) - nướng 5 phút 300 độ F

1/3 cup celery (cần tây) cắt thật nhuyễn

2 muỗng canh Avocado Vegenaïse

1 muỗng cà phê nước chanh vắt

1 muỗng cà phê maple syrup

1 muỗng cà phê mù tạt vàng (yellow mustard) (tùy sở thích)

½ muỗng cà phê muối tiêu (nếu dùng black salt thì mùi vị mạnh hơn)

Cách thực hiện

Tán hoặc xay đậu gà (chickpeas) đã luộc chín. Nếu dùng máy xay thì xay đậu gà và 3 thứ hạt chung với nhau.

Bỏ tất cả vật liệu khác vào và trộn đều.

Nướng bánh mì multigrain hoặc bánh mì sourdough (San Francisco style sourdough) rồi để hỗn hợp đậu gà lên trên mặt. Kèm thêm vài lát xà lách, cà tomate và vài cọng ngò.