

# Sandwich pain complet pomme et beurre de cacahuète

écrit par Pariseyn | 7 octobre 2016



Encore un sandwich sur un petit air anglais, mais cela change des sandwiches auxquels nous sommes habitués. Pour celles et ceux qui surveillent leur ligne, n'essayez pas, quand on commence, on ne peut plus s'arrêter !

Ingrédients, pour 4 sandwiches :

4 tranches de pain de mie complet

1 pomme (Grany Smith ou autre)

4 cuillères à soupe de beurre de cacahuète

Oter le trognon de la pomme et couper la pomme en lamelle à l'aide d'une mandoline, sans l'éplucher.

Tartiner 2 tranches de pain de beurre de cacahuète, recouvrir avec les lamelles de pomme (environ 35 g) et poser par dessus la seconde tranche.

Couper le sandwich en deux et servir.

Simple, rapide et... délicieux.