



Sandwich με ομελέτα ρεβυθάλευρου για το τάπερ της δουλειάς

Μερίδες: 1 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 10-15 λεπτά

Φυλάσσουμε την ομελέτα καλυμμένη στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Υλικά για την ομελέτα:

60 γρ. ρεβυθάλευρο

[1 κ.γλ. Hellmann's Mild Mustard](#)

120 γρ. κρύο νερό

1 κ.σ. γιαούρτι σόγιας, χωρίς ζάχαρη

1 κ.γλ. διατροφική μαγιά ή φυτικό τυρί, τριμμένο(προαιρετικά)

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ελαιόλαδο για το τηγάνι

Υλικά για τα sandwich:

[2 κ.γλ. Hellmann's Vegan Mayo](#)

[1 κ.γλ. Hellmann's Mild Mustard](#)

2 φέτες ψωμί

1 φύλλο μαρούλι

½ ντομάτα, κομμένη σε φέτες

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

- 1) Ρίχνουμε σε μπολ το ρεβυθάλευρο, τη [Hellmann's Mild Mustard](#), το νερό, το γιαούρτι σόγιας, τη διατροφική μαγιά, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε πολύ καλά με ένα σύρμα.
- 2) Βάζουμε σε αντικολλητικό τηγάνι 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί ρίχνουμε το μείγμα. Κουνάμε το τηγάνι κυκλικά να απλωθεί ομοιόμορφα και ψήνουμε για 5 λεπτά μέχρι να στεγνώσει η πάνω πλευρά της. Γυρνάμε την ομελέτα από την άλλη πλευρά και ψήνουμε για ακόμη 4-5 λεπτά. Αν δεν γυρίζει εύκολα σημαίνει ότι πρέπει να ψηθεί λίγο ακόμα.
- 3) Απλώνουμε την [Hellmann's Vegan Mayo](#) και την [Hellmann's Mild Mustard](#) σε κάθε ψωμάκι. Διπλώνουμε την ομελέτα στην μέση και την τοποθετούμε πάνω



από το ένα ψωμάκι. Βάζουμε τη ντομάτα και το μαρούλι, αλατοπιπερώνουμε και κλείνουμε με το άλλο ψωμάκι.