



# Ölz Dinkel Soft Sandwich: Grüner Genuss mit Cashew-Creme

Der perfekte Snack: Frisch, cremig und voller gesunder Zutaten! - Für 2 Portionen



## Zutaten

4 Scheiben Ölz Dinkel Soft Sandwich  
100 g Cashewkerne (mindestens 4 Stunden oder über Nacht in Wasser eingeweicht)  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Dijon-Senf  
1 Knoblauchzehe  
1 Salatgurke  
1 Avocado, in dünne Scheiben geschnitten  
1 Handvoll Sprossen (z. B. Alfalfa, Kresse oder Radieschen)  
1 Handvoll frischer Blattspinat  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitungszeit

15 min

1. Für die Cashew-Creme Cashewkerne einige Stunden einweichen und dann abgießen und gut abspülen.
2. Cashewkerne zusammen mit Zitronensaft, Dijon-Senf, Knoblauch, Wasser, Salz und Pfeffer in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben.
3. Mixen, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht. Falls nötig, etwas mehr Wasser hinzufügen. Danach abschmecken und beiseitestellen.
4. Eine Scheibe Ölz Dinkel Soft Sandwich mit einer großzügigen Schicht Cashew-Creme bestreichen.
5. Spinatblätter darauflegen, gefolgt von den Avocadoscheiben, in dünne Scheiben geschnittene Salatgurke und den Sprossen.
6. Mit einer weiteren Scheibe Brot bedecken und leicht andrücken.