



Ölz Dinkel Soft Sandwich mit veganem "Tuna"-Aufstrich

Veganes Sandwich-Rezept für den bewussten Jahresstart für 4 - 6 Portionen



Zutaten

6 Scheiben Ölz Dinkel Soft Sandwich
250 g Kichererbsen
2 EL Vegane Mayo
1 TL Senf
Saft einer halben Zitrone
1 TL Olivenöl
1 Stange Sellerie
1 EL Frischer Schnittlauch (geschnitten)
3 Avocados
Eingelegte Rote Zwiebel
1 Packung Salat (gemischt)
Salz & Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitungszeit

15 min

1. Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken.
2. Zerkleinerte Kichererbsen in einer Schüssel mit Veganer Mayo, Senf, Zitronensaft und Olivenöl vermengen.
3. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eine Stange Sellerie in kleine Stücke schneiden.
5. Sellerie und Schnittlauch der Kichererbsen Mischung unterrühren und fertig ist der vegane "Tuna" -Aufstrich.
6. Eine Scheibe Ölz Dinkel Soft Sandwich nun mit Aufstrich bestreichen. Eine halbe Avocado, ein paar eingelegte rote Zwiebeln und Salatblätter obendrauf legen. Mit einer zweiten Sandwich Scheibe schließen.
7. Hineinbeißen und genießen.