



Ölz Farmer Soft Sandwich mit Rote Rüben Hummus & Avocado

Veganes Sandwich-Rezept für 4 Portionen



1. Für den Hummus Kichererbsen abtropfen lassen, rote Rüben grob würfeln.
2. Alle Zutaten in einem Mixer oder mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer homogenen Masse mixen. Bei Bedarf ein wenig Wasser hinzugeben. Abschmecken nicht vergessen.
3. Ölz Farmer Soft Sandwich mit rote Rüben Hummus bestreichen und mit Salat und Sprossen garnieren.

Zutaten

4 Scheiben Ölz Farmer Soft Sandwich
1 Handvoll Salat & Sprossen
1 Avocado

Für den Rote Rüben Hummus:

300 g Kichererbsen, gegart
80-100 g rote Rüben, gegart
1 TL Kren, gerieben
Saft einer halben Zitrone
1 TL Tahini
Salz

Zubereitungszeit

15 min