



# Ölz sendvič toast z avokadovim humusom, različnimi kalčki, prekajenim amarantom, koriandrom in jalapenosi

Recept za toasti za 2 porciji



## Sestavine

4 rezine Ölz sendvič toasta  
400 g čičerike  
3-4 čajne žlice olivnega olja  
1 1/2 čajne žlice tahinija  
3 čajne žlice limetinega soka  
1 strok česna  
2 avokada  
1/2 majhna žlica kumine  
2 čajni žlici sezama  
morska sol  
Poper  
1 srednje pekoč jalapeno  
2 majhni žlici koriandra

\*\*\*

Sorta kalčkov:

Alfa aluminijski posnetki

Kalčki: leče, rdečega zelja, brokolija...

## Čas priprave

15 min

1. Za pripravo avokadovega humusa najprej z ročnim mešalnikom ali v mešalniku zmešajte namočeno in zmehčano čičeriko, oljčno olje, tahini (sezamovo pasto), limetin sok in česen do gladkega.
2. Zreli, olupljeni avokado brez koščice z vilicami pretlačite, dodajte mleto kumino in 2/3 semen črnega sezama.
3. začinite s soljo in poprom.
4. Avokadov humus namažite na Ölz sendvič toast v debelini približno 1 cm in ga obilno obložite z različnimi kalčki.
5. Potresite s popopranim amarantom in po vrhu posujte z na tanko narezanimi jalapenosi.
6. Potresemo z drobno in sveže sesekljanim koriandrom in pokapamo z oljčnim oljem.