



# 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 vorbereiten:

Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken, bis sie eine stückige, aber weiche Konsistenz haben.

## 2. Aufstrich anrühren:

Die zerdrückten Kichererbsen in eine Schüssel geben.

Mit veganer Mayo, Senf, Zitronensaft und Olivenöl vermengen.

## 3. Würzen:

Die Masse mit Salz & Pfeffer abschmecken.

## 4. Sellerie & Schnittlauch vorbereiten:

Eine Stange Sellerie in kleine Stücke schneiden. Den Sellerie & fein gehackten Schnittlauch unter die Kichererbsen-Mischung rühren.

## 5. Sandwich zusammenstellen:

Eine Scheibe Ölz Dinkel Soft Sandwich mit dem veganen "Tuna"-Aufstrich bestreichen. Eine halbe Avocado in Scheiben schneiden und darauflegen. Mit eingelegten roten Zwiebeln und Salatblättern belegen. Mit einer zweiten Sandwich-Scheibe schließen.

## 6. Servieren & Genießen:

Das Sandwich direkt genießen - perfekt als leichter, pflanzlicher Snack!