



# Ölz Sandwich Toast mit Avocado-Hummus

mit Sprossenvielfalt, gepopptem Amaranth, Koriander und Jalapenos



## Zutaten

4 Scheiben Ölz Sandwich Toast  
400 g Kichererbsen  
3-4 EL Olivenöl  
1 1/2 EL Tahina  
3 EL Limettensaft  
1 Knoblauchzehe  
2 Avocados  
1/2 TL Kreuzkümmel  
2 EL Sesam  
Meersalz  
Pfeffer (aus der Mühle)  
1 mittelscharfe Jalapeno  
2 TL Koriander  
\*\*\*

Sprossenvielfalt:

Alfa Alfasproun

Linsensprossen

Rotkrautsprossen

Broccolisprossen, etc...

1. Für den Avocado-Hummus zunächst die eingeweichten und weich gekochten Kichererbsen, Olivenöl, Tahina (Sesampaste), Limettensaft und Knoblauch mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer fein pürieren.
2. Die reifen, geschälten und entkernten Avocados mit einer Gabel zerdrücken, mit gemahlenem Kreuzkümmel und 2/3 des schwarzen Sesams hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Avocadohummus ca. 1 cm dick auf die Ölz Sandwich Toast Scheiben streichen und mit Sprossenvielfalt großzügig belegen.
4. Mit dem gepoppten Amaranth bestreuen und den dünn geschnittenen Jalapenoscheiben belegen.
5. Fein und frisch gehackter Koriander noch darüber streuen und mit Olivenöl beträufeln