



# Ölz Dinkel Soft Sandwich: Grüner Genuss mit Cashew-Creme

Der perfekte Snack: Frisch, cremig und voller gesunder Zutaten! - Für 2 Portionen



## Zutaten

4 Scheiben Ölz Dinkel Soft Sandwich  
100 g Cashewkerne (mindestens 4 Stunden oder über Nacht in Wasser eingeweicht)  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Dijon-Senf  
1 Knoblauchzehe  
1 Salatgurke  
1 Avocado, in dünne Scheiben geschnitten  
1 Handvoll Sprossen (z. B. Alfalfa, Kresse oder Radieschen)  
1 Handvoll frischer Blattspinat  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitungszeit

15 min

## 1. Cashew-Creme vorbereiten:

Die Cashewkerne mehrere Stunden in Wasser einweichen. Danach abgießen und gut abspülen.

## 2. Cashew-Creme mixen:

Die eingeweichten Cashewkerne zusammen mit Zitronensaft, Dijon-Senf, Knoblauch, Wasser, Salz und Pfeffer in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Mixen, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht. Falls nötig, etwas mehr Wasser hinzufügen. Abschmecken und beiseitestellen.

## 3. Brot bestreichen:

Eine Scheibe Ölz Dinkel Soft Sandwich großzügig mit der Cashew-Creme bestreichen.

## 4. Belegen:

Spinatblätter darauflegen, gefolgt von Avocadoscheiben, dünn geschnittenen Gurkenscheiben und frischen Sprossen.

## 5. Abschließen:

Mit einer weiteren Scheibe Ölz Dinkel Soft Sandwich bedecken und das Sandwich leicht andrücken.

## 6. Servieren:

Sofort genießen - perfekt für ein gesundes Mittagessen oder einen Snack!