Ölz Dinkel Soft Sandwich: Grüner Genuss mit Cashew-Creme

Der perfekte Snack: Frisch, cremig und voller gesunder Zutaten



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

Für 2 Portionen

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!