



Ölz Dinkel-Vollkornbrot

mit Avocado-Hummus-Aufstrich



Zutaten

4 Scheiben Ölz Dinkel-Vollkornbrot
1 Stk Avocado
1 Stk Bio Limette
1 TL Chiliflocken
Salz & Pfeffer
4 EL Granatapfelkerne
frischer Thymian
Gurkenscheiben

2 Dosen Kichererbsen
2 Stk Knoblauchzehe
1 Zeste Bio Zitrone
2 EL Zitronensaft
5 EL Tahini
6 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zubereitungszeit

15 min

Die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Die Bio Zitrone heiß waschen. Die Zesten einer halben Bio Zitrone abreiben, den Saft der Zitrone auspressen. Die Kichererbsen mit den gehackten Knoblauchzehen, den Zitronenzesten, dem Zitronensaft, dem Tahini und dem Olivenöl in einem starken Mixer pürieren bis eine feine Creme entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals kurz mixen.

Die Avocado halbieren, schälen und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Mit dem Saft einer halben Bio Limette sowie etwas Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Scheiben des Ölz Dinkel-Vollkornbrot mit dem Hummus bestreichen. Mit dem Avocadoscheiben und Granatapfelkernen sowie etwas Thymian oder Gurkenscheiben.

Tipp: den Granatapfel in einer Schüssel mit kaltem Wasser auslösen.

Foto: © Carletto Photography, www.carletto.at