



# Ölz Sandwich Toast

mit Avocado-Hummus, 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 Alfasprousen  
Linsensprossen  
Rotkrautsprossen  
Broccolisprossen, etc...

## Zubereitungszeit

**15 min**

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.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Avocado Hummus ca. 1 cm dick auf den Ölz Sandwich Toast streichen und mit Sprossenvielfalt großzügig belegen.
5. Mit dem gepoppten Amaranth bestreuen und den dünn geschnittenen Jalapenoscheiben belegen. Fein und frisch gehackter Koriander noch darüber streuen und mit Olivenöl beträufeln.

**Guten Appetit wünscht Thomas Dorfer**

