



Ölz sendvič toast

z avokadovim humusom, različnimi kalčki, pokajenim amarantom, koriandrom in jalapenosi



Sestavine

4 diskı Ölz sendvič toast

400 g čičerika

3-4 ČŽ olivno olje

1 1/2 ČŽ Tahina

3 ČŽ limetin sok

1 stroki česna

2 avokado

1/2 majhna žlica kumina

2 ČŽ sezam

morska sol

pepper (iz mlina)

1 srednje pekoč jalapeno

2 majhna žlica koriander

Sorta kalčkov:

Alfa aluminijasti posnetki

Kalčki leče

Kalčki rdečega zelja

Brokolijevi kalčki itd...

Čas priprave

15 min

1. Za pripravo avokadovega humusa najprej z ročnim mešalnikom ali v mešalniku zmešajte namočeno in zmehčano čičerko, oljčno olje, tahini (sezamovo pasto), limetin sok in česen do gladkega.
2. Zreli, olupljeni avokado brez koščice z vilicami pretlačite, dodajte mleto kumino in 2/3 semen črnega sezama.
3. začinite s soljo in poprom.
4. Avokadov humus namažite na Ölz sendvič toast v debelini približno 1 cm in ga obilno obložite z različnimi poganjki.
5. Potresite s popopranim amarantom in po vrhu posujte z na tanko narezanimi jalapenosi.
6. Potresememo z drobno in sveže sesekljanim koriandrom in pokapamo z oljčnim oljem.