Ölz super mehak kruh za sendviče z bučnim humusom

Recept za vegetarijanski klubski sendvič za 4-6 porcij



Sestavine
6 rezin Ölz Super soft mehkega kruha za sendviče
400 g buče hokaido, narezana na kocke
1 čičerika
2 čajni žlici tahinija
2 stroka česna
sok polovice limone
1/2 majhne žlice soli
1/2 majhne žlice paprike v prahu
1/2 majhne žlice kumine (cela ali mleta)
nekaj vode
koriander ali peteršilj
Poper
sončnična ali bučna semena
sir feta
1 jabolko

Čas priprave
15 min

1. Bučo olupite in jo narežite na kocke. Nato jo približno 10 minut dušite v posodi z vodo, dokler se ne zmehča.
2. Nato dajte naslednje sestavine v multipraktik in jih zmešajte: Koščke buče, čičeriko, tahini, stroke česna, limonin sok, približno 40 ml vode, sol, papriko v prahu in mleto kumino.
3. Bučni humus namažite na rezino na Ölz super mehak kruh za sendviče.
4. Po želji obložite z rezinami jabolka, feto, sončničnimi semeni in koriandrom. Začinite s poprom.
5. Postopek po želji še enkrat ponovite.
6. Na vrh dodajte še zadnjo rezino sendviča in vaša zdrava pogostitev z ostanki hrane je pripravljena.