



Ölz super mehak kruh za sendviče z bučnim humusom

Recept za vegetarijanski klubski sendvič za 4-6 obrokov



Sestavine

6 diski Ölz super mehak kruh za sendviče
400 g buča Hokaido, narezana na kocke
1 lahko čičerika
2 ČŽ tahini
2 stroki česna
sok polovice limone
1/2 majhna žlica sol
1/2 majhna žlica paprika v prahu
1/2 majhna žlica kumina (cela ali mleta)
nekaj vode
koriander ali peteršilj
pepper
sončnična ali bučna semena
sir feta
1 jabolka

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 zmežča.
2. Zdaj dajte naslednje sestavine v multipraktik in jih zmešajte: Vmes dodajte koščke buče, čičerko, tahini, stroke česna, limonin sok, približno 40 ml vode, sol, papriko v prahu in mleto kumino.
3. Bučni humus namažite na rezino za Ölz super mehak kruh za sendviče.
4. Po želji obložite z rezinami jabolka, feto, sončničnimi semeni in koriandrom. Začinite s poprom.
5. Postopek prelivanja enkrat ponovite.
6. Na vrh dodajte še zadnjo rezino sendviča in vaša zdrava pogostitev z ostanki hrane je pripravljena.