



# Ölz večzrnati toast z obloženim humusom in pomladno zelenjavo

Kremasto, barvito in polnega okusa – popolno za pomakanje in deljenje.



## Sestavine

6 rezin Ölz večzrnatega toasta  
1 pločevinka čičerike (265 g odcejene mase)  
60 g tahinija  
2 stroka česna  
½ čajne žličke kumine  
1 ½ žlice limoninega soka  
80 ml vode  
sol in poper  
100 g feta sira  
150–200 g češnjevih paradižnikov  
½ kumare  
5 redkvic  
1 manjša rdeča čebula  
pest mikro zelenja  
1 žlica olivnega olja  
paprika v prahu  
sezam

## Čas priprave

20 min

## 1. Priprava humusa:

Čičeriko, tahini, česen, kumino in limonin sok dajte v mešalnik ter zmiksajte do kremaste teksture. Postopoma dodajajte vodo, dokler ne dosežete zelene gostote. Začinite s soljo in poprom.

## 2. Priprava dodatkov:

Češnjeve paradižnike prerežite na pol, kumaro narežite na rezine, redkvice na tanke rezine, rdečo čebulo pa na tanke kolobarje. Feto grobo nadrobite.

## 3. Serviranje humusa:

Humus razporedite v plitvo skledo in z žlico ustvarite vdolbine ali vzorce. Pokapajte z olivnim oljem in posujte s papriko v prahu. Nato obložite z zelenjavo, feto, mikro zelenjem in sezamom.

## 4. Priprava toasta:

Ölz večzrnati toast popecite do zlato rjave barve, narežite diagonalno na trikotnike in postrezite skupaj s humusom.