

LiaLove Kids Rezepte

Veganes Hummus-Gemüse-Pausenbrot

Zubereitung

1. Zubereitung des Hummus (Tipp: ihr könnt ggf. gleich mehr machen, lässt sich wunderbar für andere Gerichte verwenden oder kann eingefroren werden) Kichererbsen 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Danach die Kichererbsen mit der Sesampaste (Tahini), der geschälten, kleinen Knoblauchzehe, dem frischen Zitronensaft, dem Olivenöl, dem Salz, Kreuzkümmel (sparsam!) und dem kalten Leitungswasser zusammen in einem Mixer pürieren. Kaltes Wasser und Olivenöl je nach Bedarf und Geschmack zugeben. Auch die Gewürze nach persönlichen Vorlieben dosieren. Das Ergebnis sollte eine cremige, samtige Masse werden. Das Pürieren oder Mixen kann eine Weile dauern und ggf. muss immer wieder manuell vermengt werden, bis der Mixer alle Bestandteile erwischt. Der Hummus kann wunderbar vorbereitet werden. Im Kühlschrank hält er sich ca. eine Woche.

Zutaten

- > 25 Gramm Kichererbsen
- > 1 EL Tahini (Sesampaste)
- > 1 kl. Knoblauchzehe
- > 2 EL frischer Zitronensaft
- > 2 EL Olivenöl
- > Salz, Kreuzkümmel
- > kaltes Leitungswasser
- > Vollkornbrötchen
- > 1/2 Avocado
- > 2 Tomatenscheiben
- > 4 Gurkenscheiben

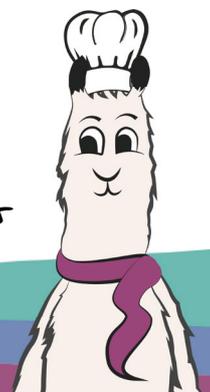
2. Die essreife Avocado in Scheiben schneiden, ebenso die Gurke und die Tomate. Menge siehe Zutatenliste.

3. Das Brötchen eurer Wahl - bevorzugt ein Körnerbrötchen - ggf. tosten und halbieren. Auf den unteren Teil zwei bis drei Esslöffel Hummus verteilen, danach die Avocado-, die Tomaten- und die Gurkenscheiben darauf legen. Fertig ist das leckere Hummus-Gemüse-Pausenbrot.

Ein absolut gesundes, veganes Pausenbrot Rezept, das nicht nur euren Kindern schmecken sollte, sondern der ganzen Familie. Übrigens macht es richtig lange satt.

Das LiaLama und das LiaLove Kids Team wünscht euch guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen :-)

#Hummus-Gemuese-Pausenbrot



Bilder



#Hummus-Gemuese-Pausenbrot

