

# HUMMUS-SANDWICH



## GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Gemüse der Saison aus regionalem Anbau für dieses Rezept verwenden:

**Sommer:** Cocktailtomaten, frisches Basilikum, Rucola

**Herbst:** geraspelte Karotte, frische Petersilie

**Winter:** Feldsalat, Rote Bete (vorgegart)

Übriger Hummus kann in ein Behältnis gefüllt werden und hält sich im Kühlschrank ca. 4 Tage.



ca. 15 Min.



pro Portion: 2,20 €

### 4 Portionen

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Rezept	Hummus	siehe Rezept Hummus
8 Scheiben	Vollkornbrot	Den Hummus auf den acht Brotscheiben verteilen.
4 EL	Kresse	Das saisonale Gemüse und die Kresse gründlich waschen. Anschließend das Gemüse in dünne Scheiben schneiden. Das Hummus-Sandwich mit Gemüse und Kresse toppen und genießen.
8	Radieschen	
½	Salatgurke	

Legende: EL = Esslöffel

Rezept: Rebecca Kunz  
Foto: © Anna – stock.adobe.com

### NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
339 kcal	59 g	8,6 g	11,1 g	9,9 g