

Rezept

# Brotkreise mit Aufstrich

Ein Rezept von Brotkreise mit Aufstrich, am 24.04.2024

## Zutaten

- |   |                        |
|---|------------------------|
| <b>1 Glas</b> Kichererbsen (220 g Abtropfgewicht) | <b>1</b> Knoblauchzehe |
| <b>50 g</b> getrocknete Tomaten                   | <b>2 EL</b> Olivenöl   |
| <b>2 TL</b> getrocknete italienische Kräuter      | <b>½</b> Gurke         |
| <b>6 Scheiben</b> Vollkornbrot                    |                        |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal, 2 g F, 3 g EW, 14 g KH

## Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und grob in Stücke schneiden. Die Kichererbsen mit Knoblauch, getrockneten Tomaten, Olivenöl und 2-3 EL kaltem Wasser in einem Standmixer cremig pürieren. Zuletzt die Kräuter mit einem Löffel untermischen.
2. Die Gurke waschen und in 12 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Drei Brotscheiben dick mit Aufstrich bestreichen und mit den übrigen Brotscheiben abdecken. Mit dem Ausstecher aus jedem Sandwich 4 Kreise ausstechen und eine Gurkenscheibe darauflegen. Die Brotkreise evtl. mit Deko-Fähnchen fixieren, diese aber vor dem Essen auf alle Fälle entfernen.