Rezept

Brotkreise mit Aufstrich

Ein Rezept von Brotkreise mit Aufstrich, am 12.10.2024

Zutaten

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

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.