

Rezept

Stulle mit Avocado und Alfalfa-Sprossen

Ein Rezept von Stulle mit Avocado und Alfalfa-Sprossen, am 01.06.2023

Zutaten

75 g Kichererbsen (aus der Dose)	1/2 Apfel
1 Knoblauchzehe	2 1/2 EL Walnussöl
2 Spritzer Zitronensaft	Salz
25 g Walnusskerne	25 g Alfalfasprossen
1/2 Avocado	4 Scheiben Saaten-Kastenbrot (gekauft oder selbst gebacken)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Stullen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 49 g F, 16 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Kichererbsen, Apfel, Knoblauch, Öl und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme mixen.
2. Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.
3. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Das Avocadofruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und in Scheiben schneiden.
4. Die Brotscheiben mit der Kichererbsencreme bestreichen. Avocado, Sprossen und Nüsse auf 2 Broten verteilen und mit den restlichen Scheiben abdecken.