

Frühstück

Erdnuss-Hummus auf Vollkornbrot



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 581 kcal

Kohlenhydrate: 62 g

Proteine: 23 g

Fette: 22 g

Zutaten für 1 Portion:

- 80 g Kichererbsen (Dose)
- 40 g ungesalzene Erdnüsse oder 40 g Erdnussmus
- 25 ml Wasser
- 1/2 Banane (ca. 70 g)
- 2 Scheiben Vollkornbrot (à ca. 40 g)



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Kichererbsen aus der Dose in ein Küchensieb zum Abtropfen geben und mit Wasser abspülen. Vollkornbrot toasten. Banane in Scheiben schneiden.
2. Kichererbsen zusammen mit den Erdnüssen und Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren. Anschließend auf dem Vollkornbrot verteilen und Banane auf die Brote geben.

Tipp 1: Wem auf Dauer der Erdnuss-Aufstrich zu langweilig ist, der kann die Erdnüsse auch durch Mandeln, Cashewkerne, Walnüsse oder Pekannüsse ersetzen.

Tipp 2: Wenn dir das Hummus nicht süß genug ist, kannst du es mit Erythrit oder Stevia süßen.

