

BROT MIT HUMMUS UND CHAMPIGNONS (vegan)

FRÜHSTÜCK



ZUTATEN (1-2 PORTIONEN)

2 Scheiben Vollkornbrot
200 g Champignons
2 EL Pinienkerne
½ Bund Petersilie
2 EL Olivenöl

Hummus:

1 Glas Kichererbsen
2 EL Tahini (Sesampaste)
½ TL Kurkuma
½ TL Kreuzkümmel
Saft von 1 Zitrone
1 EL Olivenöl
Etwas Salz
Etwas Pfeffer



ZUBEREITUNG (20 Minuten)

Für den Hummus alle Zutaten mit einem Stabmixer oder Hochleistungsmixer pürieren, solange bis eine cremige Konsistenz entsteht. Hummus gegebenenfalls mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer noch abschmecken.

Champignons in dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl in einer Pfanne braten. Zeitgleich die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne ebenfalls anrösten. 2 Scheiben Vollkornbrot toasten und mit dem Hummus bestreichen. Danach die Champignons auf den Broten verteilen und mit klein gehackter Petersilie und Pinienkerne bestreuen.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Dagmar Petry

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>