



**DIE DIÄTOLOGIN**

SARAH HÖDL, BSC

## ZUTATEN:

### **Cremige Kichererbsen:**

1 Dose Kichererbsen

3 Knoblauchzehen

Halbe Zwiebel rot

Ingwer (auch gemahlen mögl.)

1 EL Tomatenmark

1 EL Mayo\*

2 EL Joghurt\*

Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer,

Chili, Paprikapulver

Frischer Korriander

8 Scheiben Vollkorn-Toastbrot

### **Zum Belegen:**

Salat

Tomaten

Paprika

Zwiebel

Gurke

\*du kannst gerne vegane Alternativen nehmen!

## Infos

Verwende Vollkorn-Toastbrot! Es enthält fast drei Mal so viele Ballaststoffe als weißes Toastbrot.



## **KICHERERBSEN SANDWICH**



2 Portionen



15 Minuten

à 2 Sandwiches

### **ZUBEREITUNG:**

1. Kichererbsen in einer Pfanne mit Öl ca. 5 Min. anbraten, Salz und Pfeffer dazu
2. Danach Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Tomatenmark zugeben - weitere 3 Min. anbraten
3. Kichererbsen in eine Schüssel geben, Joghurt und Mayo dazugeben und gut verrühren - bei Bedarf nach würzen
4. Toastbrot goldig tosten
5. Brote belegen nach Wunsch, zusammenklappen und genießen!

Super easy - super g'schmackig - super g'sund