

LECKERE FITNESS-SANDWICHES

mit Süßkartoffelhummus, Zucchini und Hanfsamen

mit BÖCKER Bio Proteinbrötchen



GLUTENFREI

VEGAN



einfach



Gesamtzeit ca. 25 Minuten

Zubereitung

1. Die **BÖCKER Bio Proteinbrötchen** nach Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit die Süßkartoffelstücke in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken und etwa 10 Minuten weich kochen. Anschließend das Wasser abgießen.
3. Die weißen Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Bohnen, Süßkartoffelstücke und übrige Zutaten zusammen mit 1 EL Olivenöl zu einer cremigen Masse pürieren; mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit dem übrigen Olivenöl anbraten; anschließend beiseitestellen.
5. Bio Proteinbrötchen aufschneiden und mit dem Süßkartoffelhumus bestreichen, Zucchinischeiben darauf geben und mit Hanfsamen bestreuen.

Zutaten für 4 Personen

- 4 **BÖCKER Bio Proteinbrötchen**
- 1 mittelgroße Süßkartoffel, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 EL Tahini
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zucchini
- 20 g Hanfsamen

Bildnachweis: © Ernst BÖCKER GmbH & Co. KG

Jetzt Bestellen!



Mehr Informationen unter:
www.sauerteig.de | www.sauerteig.shop

