

BROOD - ALTERNATIEF BROODJE GEZOND HUMMUS

by Carola van Bemmelen.



BEREIDING

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN

Maak eerst de humus: spoel de kikkererwten af en pureer ze met de knoflook, tahin, olie, water en zout. Voeg voldoende water toe tot een smeerbare humus ontstaat. Bewaar gekoeld en goed afgesloten

Besmeer het brood met een dikke laag humus. Beleg de boterhammen met de overige ingrediënten. Serveer eventueel met een gekookt eitje als je daar tijd voor hebt!

INGREDIËNTEN

VOOR 1 PERSOON

Voor de sandwich

- 2 roggevolkoren crackers of 2 sneetjes suikervrij roggebrood
- Humus voor twee dikke lagen
- 8 schijfjes komkommer
- 4 plakken geitenkaas
- 1 tomaat in schijfjes

Voor de humus

- 200 gram kikkererwten (uit blik)
- 1 klein teentje knoflook
- 1 el tahin
- 6 el olijfolie
- Scheutje water
- Zout naar smaak