

Veggieciabatta

Ciabatta mit Linsen-Nuss-Aufstrich, dazu Rohkoststicks



Cool Snack
vegan

Nährwerte pro Portion: (130 g)

Energie (kcal)	226	Gesättigte FS (g)	1,9
Energie (KJ)	947	Kohlenhydrate (g)	31,6
Eiweiß (g)	7,9	-davon Zucker (g)	3,6
Fett (g)	6,4	Salz (mg)	896

Ciabatta mit Linsen-Nuss-Aufstrich, dazu Rohkoststicks

Zutaten für 10 Portionen:

100 g	Linsen
20 g	Haselnüsse
20 g	Petersilie, frisch
100 g	Zwiebeln, frisch
50 ml	Orangensaft
	Curry
	Jodsalz, Pfeffer
100 g	Gurken, frisch
50 g	Margarine
450 g	Ciabatta oder Weizenbrötchen
200 g	Paprikaschoten, frisch
200 g	Gurken, frisch

Zubereitung:

1. Linsen in Wasser weich kochen. Anschließend auf ein Sieb abgießen.
2. Nüsse in einer Pfanne trocken rösten, abkühlen lassen und hacken.
3. Petersilie waschen und fein schneiden.
4. Alle Zutaten mischen und pürieren, mit Gewürzen abschmecken.
5. Ciabattabrötchen mit Margarine dünn bestreichen, mit dem Linsenaufstrich bestreichen und mit Gurkenscheiben belegen.
6. Paprika und Gurken in Sticks schneiden und zu dem Brötchen reichen.