

Kichererbsensalat-Brot



GOODCARBS

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die Möhre und den Rotkohl schälen, waschen und grob raspeln.
2. Die Salatblätter in dünne Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronensaft nach Belieben würzen. Zum Schluss die Kresse unterheben.
3. Die Gurke in Scheiben schneiden.
4. Die Salatmayonnaise und die Wasabi-Paste verrühren. Anschließend die Brotscheiben damit bestreichen und mit ein paar Gurkenscheiben belegen.
5. Den Kichererbsensalat auf einer der Brotscheiben anrichten und mit Sesam bestreuen. Mit der anderen Brotscheibe zudecken und den restlichen Gurkenscheiben servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 150 g Roggenvollkorn-Brot
- 3 EL Salatmayonnaise mit Joghurt, fettreduziert
- 1/2 TL Wasabi-Paste
- 150 g Gurke
- 3 EL Kichererbsen, Konserve
- 1 Möhre (ca. 65 g)
- 10 g Rotkohl
- 2 Salatblätter, nach Wahl
- 1 TL Kresse, frisch
- 1/2 TL Sesamsamen
- Salz / Pfeffer / Chiliflocken
- Zitronensaft



531
Kalorien



89 g
Kohlenhydrate



10 g
Fett



19 g
Eiweiß



19 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff