



Grilled Sandwich mit Hummus

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 5min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	1 St.
Minigurken	1 St.
Salat-Mix	20 g
Kressebeet	1 St.
Vollkorntoast	8 Scheiben
Butter	8 TL
Hummus	8 EL
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden. Gurke waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen und trocken schleudern. Kresse abschneiden.
2. Toastbrotsscheiben jeweils mit 1 TL weicher Butter bestreichen und umdrehen. 4 der Scheiben nach Belieben mit Hummus, Tomaten, Gurken, Salat und Kresse belegen. Mit übrigen Toastbrotsscheiben belegen und leicht festdrücken.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Sandwiches darin von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun rösten. Grilled Sandwich warm servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	502 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	26 g