



# Butterbrot mit Zwiebelschmelz und Hummus



## Zutaten

### Menge

2 Scheiben	Brot
2 EL	Zwiebelschmelz
	Salz
4 EL	Hummus
4	Gewürzgurken
2 Scheiben	vegane Aufschnitt

## Rezeptinfo

### Zutaten für 2 Brote

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

pro Portion : 1988 kJ, 475 kcal, 28,8 g Kohlenhydrate, 11,9 g Eiweiß, 34,6 g Fett, 6,38 mg Cholesterin, 4,58 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

vegan

Laktose  
frei

schnell

veggie

## Zubereitung

Auf Felix Butterbrot kommen Hummus, Zwiebelschmelz und vegane Aufschnitt. Alles in allem also ein ganz veganes Brot. Und so geht's:

### Step 1:

Zuerst streichst du den Zwiebelschmelz auf das Brot und würzt es mit etwas Salz. Dann kommt der Hummus auf den Zwiebelschmelz.

### Step 2:

Als nächstes kannst du die Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Aus dem Aufschnitt schneidest du dünne Streifen, die du anschließend aufrollst.

### Step 3:

Dann kannst du die Gurkenscheiben und die Aufschnittröllchen abwechselnd auf dein Butterbrot legen.