

Gurken- und Minzcanapés



ZUBEREITUNG

Grillen Sie das Brot und bestreichen es mit dem frischen Kichererbsen-Hummus.

Sie können es noch mit den in dünne Scheiben geschnittenen Gurken, grob gehackten Kapern und getrockneten Tomaten sowie Minze belegen.

Schneiden Sie das Brot in 4 Teile.

Die Canapés eignen sich hervorragend als Aperitif für Gäste oder auch als gesunder Snack oder Abendmahlzeit.

ZUTATEN

für 6 Stück

100 g Kichererbsen-Hummus

80 g Salatgurken

20 g Getrocknete Tomaten

20 Entsalzte Kapern

20 Frische Minzblätter

12 Glutenfreies Brot
Scheiben (viereckig)

Arbeitszeit:

15 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk