

Offene Sandwiches

Von Isabell Haaf

Du brauchst:

Für 4 Brote

Basis

- Bio Roggensauerteigbrot (alternativ Dinkel)

Brot 1

- 1-2 EL Sojajogurt (ungesüßt)
- 1/4 Apfel
- Hanfsamen

Brot 2

- Erdnussmuss (Crunchy, ungesüßt und 100% Erdnüsse)
- 1/2 Banane
- Kakaopulver
- Hanfsamen

Brot 3

- Sojaquark (oder andere vegane Quarkalternative)
- 1/2 Schlangengurke
- [Super Seeds](#)

Brot 4

- Cashewmus (ungesüßt & 100% Cashew; alternativ Mandelmus)
- 1 Erdbeere

Und so geht's:

1. Zutaten nach der Reihenfolge der Aufzählung aufstreichen.
2. Anschließend das jeweilige Obst/Gemüse darüberlegen.
3. Mit Samen/Kakaopulver oder [Super Seeds](#) bestreuen und servieren.

