



**Leckere Fitness-Sandwiches:
Bio Proteinbrötchen mit Süßkartoffelhummus, Zucchini und Hanfsamen**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- **4 B:PURE Bio Proteinbrötchen**
- 1 mittelgroße Süßkartoffel, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 EL Tahini
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

- 1 Zucchini
- 20g Hanfsamen



ZUBEREITUNG:

1. Die Bio Proteinbrötchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit die Süßkartoffelstücke in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken und etwa 10 Minuten weich kochen. Anschließend das Wasser abgießen.
3. Die weißen Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Bohnen, Süßkartoffelstücke und übrige Zutaten zusammen mit 1 EL Olivenöl zu einer cremigen Masse pürieren; mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit dem übrigen Olivenöl anbraten; anschließend beiseitestellen.
5. Bio Proteinbrötchen aufschneiden und mit dem Süßkartoffelhummus bestreichen, Zucchinischeiben darauf geben und mit Hanfsamen bestreuen.

GUTEN APPETIT!