



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

---

## Kichererbsen-Sandwich

### RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FRÜHSTÜCK



Ein deftiges und magenfüllendes Frühstück: Hunger hat bei diesem Sandwich keinen Platz. Proteinreiche Kichererbsen, knackiger Stangensellerie, frischer Salat und rustikales Sauerteigbrot vereinen sich zur perfekten Mischung aus Frische und Geschmack.

<b>Zutaten:</b>	
-----------------	--

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 Scheiben Sauerteigbrot</li><li>• 250 g Kichererbsen<ul style="list-style-type: none"><li>- im Glas, gekocht</li></ul></li><li>• 2 Stangen Sellerie</li><li>• 1 Schalotte</li><li>• 2 TL Kapern</li><li>• 3 EL Zitronensaft</li><li>• 2 EL Naturjoghurt</li><li>• 1 EL Mayonnaise</li><li>• 6 Salatblätter<ul style="list-style-type: none"><li>- z.B. Romanasalat, Eisbergsalat</li></ul></li><li>• 6 EL Kresse</li><li>• Salz, Pfeffer aus der Mühle</li></ul>	<p><b>Für den nicht fastenden Partner:</b> <i>Als Frühstück ausreichend.</i></p> <p><b>Für Vegetarier:</b> geeignet</p> <p><b>Tipp:</b> Den Kichererbsensalat bereiten Sie am besten am Vorabend zu und lassen ihn im Kühlschrank über Nacht ziehen. Das Sandwich ist perfekt zum Mitnehmen - nicht nur als Frühstück, sondern auch als Mittagessen im Büro.</p>
---	--

### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

**kcal**

310

### Zubereitung:

1. Stangensellerie, Kapern und Schalotte fein hacken. Mit Zitronensaft vermischen.
2. Kichererbsen gut abtropfen lassen und stampfen. Joghurt mit Mayonnaise verrühren und unter die fein gehackten Zutaten heben. Mit Salz und grobem Pfeffer würzen.
3. Abgedeckt mindestens 15 Minuten ziehen lassen, oder dem Ganzen eine Nachtruhe im Kühlschrank gönnen.
4. Salatblätter auf den Brotscheiben verteilen, Kichererbsensalat jeweils auf eine Scheibe geben, Kresse darüber streuen und mit der zweiten Brotscheibe abdecken.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.