



## Σάντουιτς με χούμους του 5λέπτου

Μερίδες: 2 | Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά

### Υλικά για το γρήγορο χούμους

- 400 γρ. βρασμένα ρεβύθια κονσέρβας
- 2 κ.σ. ταχίνι
- [3 κ.σ. Hellman's Vegan Mayo](#)
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- χυμός από 1 λεμόνι
- ½ κ.γ. κύμινο
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Άλλα υλικά

- φέτες ζυμωτό ψωμί
- αγγούρι σε λεπτές φέτες
- ψητές πιπεριές Φλωρίνης
- ρόκα baby

### Εκτέλεση

1) Ετοιμάζουμε το χούμους. Βάζουμε σε επεξεργαστή τροφίμων τα ρεβύθια στραγγισμένα, το ταχίνι, την [Hellmann's Vegan Mayo](#), το σκόρδο, το ελαιόλαδο, τον χυμό λεμονιού, το κύμινο, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Πολτοποιούμε καλά.

2) Αλείφουμε τις φέτες ψωμιού με μερικές κουταλιές από το χούμους και στήνουμε πάνω τις φέτες αγγουριού, τις πιπεριές Φλωρίνης και την ρόκα. Σερβίρουμε αμέσως.

**#LoveOnly,  
Madame Ginger**