Rezept

Schneller Kichererbsenaufstrich

Ein Rezept von Schneller Kichererbsenaufstrich, am 27.04.2024

Zutaten

1 kleine Dose	Kichererbsen (120 g Abtropfgewicht)
2 EL	Zitronensaft
1 EL	gehackte frische Minze
	gemahlener Kreuzkümmel
3 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
	Jodsalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen abtropfen lassen und fein pürieren, dabei langsam das Olivenöl und den Zitronensaft dazugeben. Den Knoblauch schälen und zum Kichererbsenpüree pressen, mit der Minze unterrühren. Den Aufstrich mit Jodsalz und Kreuzkümmel abschmecken.