

Rezept

# Schneller Kichererbsenaufstrich

Ein Rezept von Schneller Kichererbsenaufstrich, am 10.06.2023

## Zutaten

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

## 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.