

Rezept

Zuckerfreier Kichererbsensalat

Ein Rezept von Zuckerfreier Kichererbsensalat, am 30.05.2023

Zutaten

400 g Kichererbsen (aus dem Glas, ohne Zucker)	400 g Kirschtomaten
1 Bio-Salatgurke	1 Bund glatte Petersilie
2 Knoblauchzehen	200 g Joghurt
2 EL Zitronensaft	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 230 kcal, 8 g F, 9 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Gurke putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

2. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Den Joghurt mit Zitronensaft, Olivenöl, Petersilie und Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und den Kichererbsensalat gründlich mischen.