

Erbsenaufstrich mit Camelinaöl

Portionen: ca. 4
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Einfach – Omega 3

Zutaten

330g Erbsen TK
4 EL Camelinaöl (z. B. Fa. Fandler)
4 EL Frischkäse
1-2 EL Qimig
2 EL Zitronensaft
1TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise Chili gemahlen oder Chiliöl
Salz, Pfeffer



Zubereitung

- Frischkäse und Qimig glatt verrühren
- Erbsen in Salzwasser garen, abseihen und auskühlen lassen
- Frischkäsemischung und Erbsen in einem Schnellzerkleinerer vermischen
- Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chili abschmecken
- Im Kühlschrank etwa 1 Stunde durchziehen lassen

TIPP: Passt gut zu Vollkornbrot!

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!