

KICHERERBSEN-KURKUMA Aufstrich

Schnell – einfach – ballaststoffreich

Zubereitungszeit 15min.

Zutaten:

250g Kichererbsen (Dose)
2 EL Mandel- oder Cashewmus
1 EL BIO-Olivenöl (z.B. Fa. Fandler)
2 EL BIO-Leinöl (z.B. Fa. Fandler)
1-2 TL Kurkuma
¼ TL Kreuzkümmel
Etwas Chiliöl, nach Belieben
1 Knoblauchzehe, klein geschnitten
Salz, Pfeffer
Etwas Zitronensaft



Zubereitung:

- Die Kichererbsen (Dose) abseihen
- Alle Zutaten in einen kleinen Multizerkleinerer füllen und gut durchmischen
- Im Kühlschrank in einem geschlossenen Gefäß über mehrere Tage gut haltbar

TIPP: Passt wunderbar zu Vollkornbrot!

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!