

Kichererbsen-Avocado-Basilikum Dip

Zubereitungszeit: Kichererbsen über Nacht einlegen, Kochen: 2h oder 7 Min. im Dampfkochtopf, Zubereitung: 30 Minuten

 2 Stunden 30 Minuten



Zutaten

- 100 gr Kichererbsen, gekocht
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zitrone, Saft
- 1 Avocado, weich
- 5 Zweige frischer Basilikum
- 2 Zweige Peterli
- 3 EL veganer Frischkäse
(alternativ: Produkt aus
Milch verwenden)
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Kichererbsen nach Packungsanleitung über Nacht einweichen und 2 Stunden kochen oder 7 Minuten im Dampfkochtopf.
2. Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer oder Foodprozessor geben und zu einem Dip mixen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Dazu passen glutenfreies Knäckebrot oder Gemüsesticks wunderbar.



Kichererbsen BIO
Knospe Import