

Curry-Kichererbsen Dip

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

 2 Stunden 30 Minuten



Zutaten

- 100 gr Kichererbsen, gekocht
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 50 gr Frischkäse vegan
- 100 gr Kokosjoghurt
- 2 TL Curry Pulver
- 1/2 TL Kurkuma Pulver
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Kichererbsen nach Packungsanleitung über Nacht einlegen 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