

Kichererbsenaufstrich



ZUTATEN

130 g Kichererbsen

3 EL Olivenöl

2-3 Stk. Knoblauchzehen

1/8 l Wasser

2-3 TL Tahini

1 Prise Chilipulver

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Petersilie

1. SCHRITT

Zuerst die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen.

2. SCHRITT

Dann die Kichererbsen abseihen und das Wasser unbedingt wegleeren.

3. SCHRITT

Die Kichererbsen müssen nun noch 30-40 min. weichgekocht werden.

4. SCHRITT

Anschließend die Kichererbsen pürieren und mit den anderen Zutaten vermengen.