

Veganer Erbsen-Brotaufstrich

| *Zubereitungszeit: ca. 10 min* |



Zutaten :

- 200gr TK- Erbsen
- 1 Limette
- 1 EL Mandelmus
- 1 Handvoll Basilikum, frisch
- 1 Knoblauchzehe, frisch
- 1 Priesse Salz



30% Protein



23% Fett



12% Kohlenhydrate

Und so geht's:

Erbsen mit kochendem Wasser übergießen und wenige Minuten stehen lassen. Das Wasser abgießen und Erbsen kalt abspülen. Sobald die Erbsen abgekühlt sind, mit Mandelmus, Knoblauch, Limettensaft, und Basilikum pürieren. Mit Salz abschmecken. Ideal als Dip zu frischem Gemüse oder als Brotaufstrich z.B. für ein Vollkornbrot. Im Glas mit Olivenöl bedeckt ist der vegane Erbsen-Brotaufstrich mehrere Tage im Kühlschrank haltbar.

Tipp zur Nachhaltigkeit: Zutaten in Bio-Qualität verwenden