

Unser Rezeptvorschlag:

Avocado-Hummus-Creme

Zutaten: für zehn Portionen

- 300 g Kichererbsen im Glas
- 1 Avocado
- ½ Limette
- Koriander
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kichererbsen abtropfen.

Die Avocado entkernen, schälen und klein schneiden.

Beides zusammen pürieren und mit dem Saft einer halben Limette vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den gehackten Koriander zugeben.

Wir wünschen guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion):

Energie: 22 kcal

Fett: 0,4 g

KH: 2 g

P: 1 g

glutenfrei
laktosefrei
vegan

