



ZUTATEN

300 g TK Erbsen
2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
1 TL Petersilie, frisch oder TK
1 TL Sesam, kurz anrösten
2 EL Rapsöl, Sesamöl oder Walnussöl
1 Prise Salz
etwas Pfeffer
1 Knoblauchzehe (optional)

1 Portion/ 50g Aufstrich
45kcal / 2g Eiweiß / 2g Fett / 5g KH (0 KE)

ERBSEN AUFSTRICH

ZUBEREITUNG

1. Erbsen in kochendem Wasser garen oder bei Verwendung von Tiefkühlerbsen auftauen und nach Packungsanweisung kochen.
2. Erbsen zusammen mit den übrigen Zutaten (Zitronensaft, Petersilie, Sesam, Öl, Salz und Pfeffer) in einen Mixer, eine Küchenmaschine oder ein hohes Gefäß geben. Alles zu einer glatten oder leicht stückigen Masse pürieren – je nach gewünschter Konsistenz.
3. Nach Bedarf mit Salz, Pfeffer oder Zitronensaft verfeinern.
4. Den fertigen Aufstrich in ein verschließbares Glas füllen. Gut gekühlt hält er sich bis zu drei Tagen im Kühlschrank.

Guten Appetit!



Die Rezepte
finden sie hier!