



Kichererbsenaufstrich

4 Portionen

Kichererbsen gut abspülen und in einer Schüssel leicht zerdrücken. Karotte reiben, Sellerie in feine Würfel schneiden.

Mit Kichererbsen, Curry, Kräutern, Zitronensaft und Joghurt vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei Bedarf noch etwas Joghurt hinzugeben.

Zutaten:

- 5 EL Sojajoghurt
- 240 g Kichererbsen (gekocht)
- 1 Karotte
- 1 Stange Sellerie
- ½ EL Curry
- 2 EL frisch gehackte Kräuter (z.B. Schnittlauch)
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer
- optional: 1 Messerspitze Kala Namak

