

natürlich  gesund

Erbsenaufstrich

einfach, Arbeitszeit 10 Min., Gesamtzeit 10 Min.

Zutaten:

- *110g Erbsen frisch oder TK*
- *½ Zwiebel oder Radieschensprossen*
- *1 kleine Knoblauchzehe*
- *Kräuter Deiner Wahl (optional)*
- *etwas Gemüsebrühe (ohne Maisstärke)*
- *etwas Chayennepfeffer*



Zubereitung:

- *TK Erbsen auftauen lassen*
- *Erbsen mit Kräutern, Knoblauch, Sprossen, kleingeschnittener Zwiebel und Cayennepfeffer im Mixer gleichmäßig pürieren*
- *nach und nach Gemüsebrühe dazugeben, je nach gewünschter Konsistenz*

Laß es Dir schmecken!



Tipps:

- *Erbsen kann man wunderbar roh essen, wenn Du es aber lieber etwas gedünstet magst, kannst Du Erbsen und Zwiebeln 5-10 Minuten in etwas Wasser andünsten und dann mit dem Rezept fortfahren.*
- *Du kannst natürlich jede beliebige Sprossenart verwenden, so variiert der Geschmack immer wieder. Ebenso mit den Kräutern.*

Laß es Dir schmecken!

