



Kichererbsen Aufstrich

Zutaten

150 g	Biofarm Kichererbsen
3	Knoblauchzehen
1 Bund	Petersilie
4 EL	Olivenöl mit Zitrone
	Salz und Pfeffer
wenig	Biofarm Raps-Bratöl

Zubereitung

- Die Kichererbsen über Nacht im Wasser einweichen. Das Wasser abgiessen und in frischem Wasser etwa 1 Stunde kochen. Kochwasser wegschütten.
- Den Knoblauch schälen und die Petersilie fein hacken.
- Die Kichererbsen zusammen mit dem Olivenöl mit Zitrone pürieren.
- Den Knoblauch dazu pressen, die Petersilie dazugeben und alles mischen.
- Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.