

Kichererbsen-Püree

Zutaten für 4 Personen

250 g Kichererbsen aus der Dose, gut ab gespült und abgetropft

100 g Jogurt nature

1 EL Rapsöl

1 TL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe, grob gehackt

2-3 EL frische Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie oder Thymian, grob gehackt

Salz

Cayennepfeffer

Kräuter zum Garnieren, z.B. Thymian

Zubereitung:

Alle Zutaten zu den abgetropften Kichererbsen geben und gut pürieren.

Als Apérohäppchen auf Brot oder Crackers servieren.