



KÜRBIS - DI KAROTTEN MIT KICHERERBSEN

Selbstgemachte Weihnachtsgeschenke erfreuen eure Liebsten sicherliche sehr! Wie wär's heuer mit einem Kürbis-Karotten Dip mit Kichererbsen?

ZEITSCHÄTZUNG
10 MIN

SCHWIERIGKEIT
SUPER EASY

ERNÄHRUNG
VEGETARISCH

ZUTATEN

Für 3 Gläser à 250 ml:

- 1 Packung Simply Good Kürbis & Karotten Gemüse
- 1 Glas Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Und so gehts:



1 Kichererbsen abtropfen, Zitrone auspressen und Knoblauch schälen.



2 Kürbis & Karottengemüse kurz dünsten, bis das Gemüse weich ist.



3 Alle Zutaten pürieren, bis der Dip eine cremige Konsistenz hat.



4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



In Gäser füllen, mit Olivenöl bedecken (so hält sich der Dip bis zu 10 Tage im Kühlschrank) und nach belieben dekorieren. Viel Freude beim Verschenken!