

APFEL-KICHERERBSEN-DIP

Allns to sien Tiet

APFEL

SAISON VON AUGUST BIS NOVEMBER

ZUTATEN

- 2 ÄPFEL
- 200 G KICHERERBSEN, VERZEHRFERTIG
- 2 EL JOGHURT
- 1 TL ZITRONENSAFT
- 1 TL HONIG
- 1 TL RAPSÖL
- 1 PRISE ZIMT
- 1 PRISE JODSALZ



ZUBEREITUNG:

1. ÄPFEL WASCHEN, ENTKERNEN UND GROB WÜRFELN.
2. KICHERERBSEN, ABGIEßEN UND ABSPÜLEN.
3. APFELWÜRFEL, KICHERERBSEN, JOGHURT, ZITRONENSAFT, HONIG UND RAPSÖL IN EINEN MIXER ODER EINE KÜCHENMASCHINE GEBEN. ZU EINER GLATTEN, CREMIGEN MASSE PÜRIEREN.
4. MIT EINER PRISE ZIMT UND EINER KLEINEN PRISE JOD SALZ ABSCHMECKEN.
5. MIT Z. B. FRISCHEN APFELSCHNITZLERN, MÖHREN-STICKS ODER VOLLKORNBROT ANBIETEN.



MEHR INFOS UNTER WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER

ZEHN
ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE
LANDJUGEND e.V.
nlj