

Rezept

Erbsen-Guacamole

Aufstrich aus dem Vorratsschrank!

ZEHN
ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

© qwartm_stock.adobe.com

Erbsen-Guacamole – grün, cremig, überraschend

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Dose Erbsen (ca. 280 g*)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 TL Zitronensaft
- 1 EL Öl
- 1 TL Jodsalz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Erbsen in ein Sieb geben, abspülen, abtropfen lassen und in ein hohes Gefäß füllen.
2. Knoblauch schälen, kleinschneiden und zu den Erbsen geben.
3. Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles zusammen pürieren. Für eine weichere Konsistenz ggf. etwas Wasser oder Öl ergänzen.

*Abtropfgewicht

Wir bringen Wissen zum Leben.

zehn-niedersachsen.de

Hinweis:

Bei Stromausfall die Zutaten mit einer Gabel oder einem Stampfer zerdrücken.