



Kichererbsen-Zitronen-Dipp

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Dose (265 g Einwaage) Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 120 g Joghurt
- Salz, Zucker Chilipulver
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Beutel (100 g) funny-frisch Ofenchips Crème Fraîche

Zubereitung:

1. Kichererbsen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Zitrone abspülen und die Schale abreiben. Eine Hälfte auspressen.
2. Kichererbsen und Joghurt in einen hohen Rührbecher geben. Zitronenschale und -saft zugeben und mit Salz, Zucker und Chilipulver würzen. Mit dem Mixstab fein pürieren. Eventuell nochmals kräftig mit Salz und Chilipulver abschmecken.
3. Frühlingszwiebel putzen, abspülen und fein schneiden. Tomaten abspülen, vierteln, die Kernchen entfernen und die Tomaten fein würfeln. Frühlingszwiebeln und Tomaten auf den Dipp streuen. Dazu die Chips reichen.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Pro Portion ca.

Kalorien: 225

Joule: 948

Protein: 7,5 g

Fett: 7,4 g

Kohlenhydrate: 32 g