

ZUKUNFTS-REZEPT

ERBSEN GUACAMOLE

Zutaten

- 450 g TK Erbsen
- 200 g Joghurt (oder vegane Alternative)
- 2 TL Meerrettich
- 1 TL Chili Sauce
- 2 TL Salz



Zubereitung

Erbsen im kochendem Wasser 1 Minute blanchieren und dann unbedingt kalt abschrecken (dann bleibt die Farbe erhalten)! Dann Erbsen einige Minuten mit dem Pürierstab glatt mixen und mit den restlichen Zutaten zu einer Creme vermengen (das geht auch gut mit dem Mixer). Jetzt könnte man noch fein gehackte Zwiebeln und oder feine gehackte Chillies unterrühren.



BIO? NA LOGISCH!



Unsere Gerichte schmecken am besten mit Zutaten aus biologischem Anbau.

Diese werden ohne Ackergifte und, synthetische Dünger angebaut und ermöglichen damit hohe Artenvielfalt auf den Feldern, saubere Gewässer und Luft.