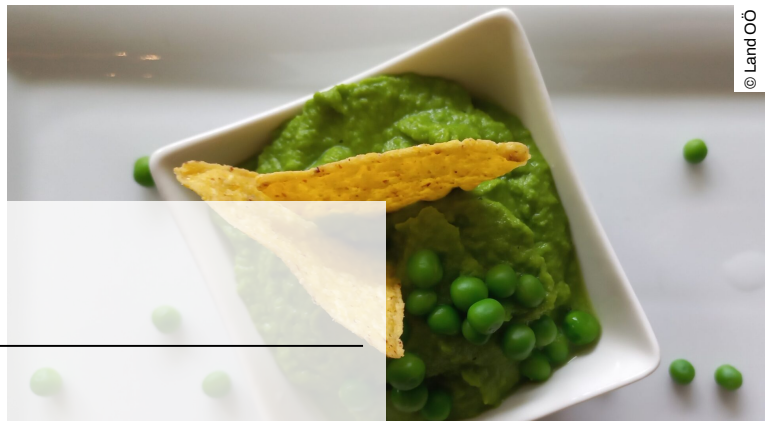



# Erbso-Mole

Mengenangaben für **4 Portionen**

## Rezept

### Zutaten:

- TK-Erbsen: 200 g
- Zitronensaft: 1 EL
- Kürbiskernöl: 20 ml
- Etwas Salz

### Zubereitung:

TK-Erbsen in kochendem Salzwasser 3 Minuten bissfest kochen, abseihen und kalt abschrecken. Mit Zitronensaft und Kürbiskernöl fein mixen und salzen.

## TIPP

Dieses Rezept eignet sich sowohl als Dip für z.B. Rohkost-Sticks, wie auch als Burgersauce oder als Aufstrich.

## Nährwerte pro Portion:

| Energie | Fett | Gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiss | Ballaststoffe | Salz |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 64 kcal | 3,5 g | 0,6 g | 4,4 g | 0,5 g | 3 g | 1,5 g | 0,65 g |

## Allergen(e):