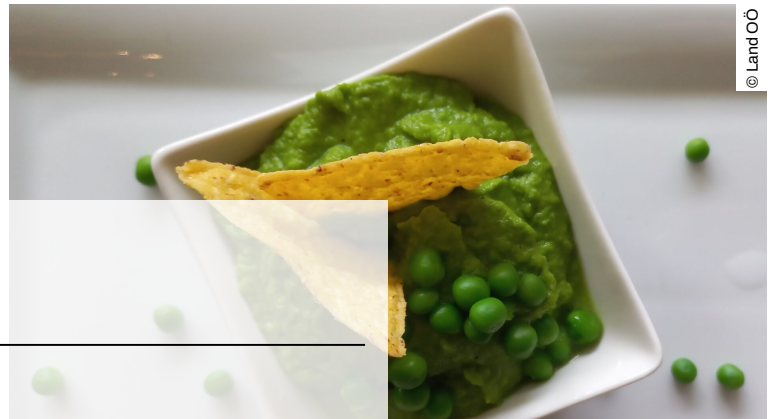


Erbso-Mole

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):