

VESTESSEN



T-VURST

ZUTATEN:

1/2 Dose Kichererbsen, je 2 TL Zitronensaftkonzentrat, Tomatenketchup & Zucker, je 1/2 TL Rauchsatz*, Paprika edelsüß, Koriander, Pfeffer schwarz & Ingwer, 1 Prise Muskat

NÄHRWERTE PRO 100G:

98 Kalorien, 4g Protein, 17.5g Kohlenhydrate, 1g Fett



1) Kichererbsen in ein Sieb geben und gründlich mit Wasser abspülen



2) Abgetropfte Kichererbsen in einen Mixbecher geben



3) Zitronensaftkonzentrat, Zucker und Tomatenketchup dazugeben



4) Alles mit einem Stabmixer zu einer glatten (stückfreien) Masse pürieren



5) Rauchsatz, Paprikapulver und die restlichen Gewürze hinzufügen



6) Gewürze gleichmäßig mit einem Löffel in die Masse einarbeiten

TIPP:

Die T-Vurst schmeckt herrlich auf selbstgebackenem Vollkornbrot. Einfach noch etwas frischen Schnittlauch darüberstreuen und fertig!

* Ich verwende das Hickory-Rauchsatz von Gewürze Express
Zutaten: Salz, Buchenrauch, Zucker und Karamel

Um die T-Vurst noch "rauchiger" zu machen, verwende ich außerdem den geräucherten Paprika des gleichen Herstellers. Beide Gewürze sind frei von Geschmacksverstärkern, Farbstoffen und künstlichen Aromen!