Erbsendip

KIMBA
Ein Angebot der Berliner Tafel e.V.

Dauer: 15 Minuten *Portionen: 6* *Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!*

Zutaten:	
300 g (Tiefkühl-)Erbsen	½ TL Salz
1 EL Olivenöl	½ TL Knoblauchpulver (optional)
2 EL Tahini	1 Prise Schwarzer Pfeffer
1 EL Naturjogurt	5-8 Blätter Basilikum oder Minze
2 EL Zitronensaft	

Erbsen sind Hülsenfrüchte – genau wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen. Sie wachsen in einer Hülse und liefern deinem Körper pflanzliches Eiweiß.

Zubereitung:

1. Tiefkühlerbsen in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen und sie 3-5 Minuten auftauen lassen.
2. Erbsen durch ein Sieb geben.
3. Erbsen, Olivenöl, Tahini, Jogurt, Zitronensaft, Knoblauchpulver und Basilikum oder Minze in einen Mixer geben.
4. Alles gut pürieren. Ist der Dip noch zu fest, etwas mehr Jogurt oder etwas Wasser hinzugeben.
5. Den Dip abschmecken und eventuell noch mehr Zitronensaft hinzugeben.