

OPAS LIEBLINGSBROTE



Karottenaufstrich: Zutaten (für 10 Portionen)

300 g Frischkäse
4 Karotten
Salz, nach Geschmack Currypulver

Zubereitung

Karotten schälen, fein reiben, unter den Frischkäse rühren, abschmecken.

Humus: Zutaten (für 10 Portionen)

500 g Kichererbsen (aus der Dose)
2 Knoblauchzehen
3 - 4 EL Olivenöl
8 EL Zitronensaft
Pfeffer, schwarz
evtl. Salz
Minzblätter, frisch

Zubereitung:

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen. Beides in einem hohen Gefäß pürieren. Alle weiteren Zutaten zugeben und zu einer feinen Creme verarbeiten. Creme mit den Minzblättchen garnieren, in Schälchen füllen und mit Brot servieren.

Notizen

OPAS LIEBLINGSBROTE

Zutaten:

Karotten

g Frischkäse

g Kichererbsen (aus der Dose)

Salz, Pfeffer und Currypulver

Knoblauchzehen

EL Olivenöl

Zitrone(n)

Minzblätter (frisch)

Notizen
