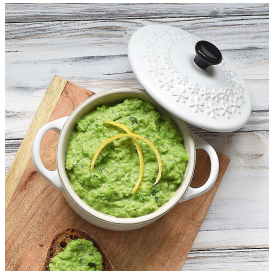


Erbsen-Creme aus dem Thermomix®



© Erbsen-Creme · Rezepte mit Herz



5 Min.



leicht



8 Portionen

Frische-Kick: Erbsen-Aufstrich mit Kräutern und Zitrone

Die gemüserreichen Alternativen zu Wurst oder Käse sind schnell gemixt und bringen gesunde Abwechslung aufs Abendbrot.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	300 g	TK-Erbsen
<input type="checkbox"/>	1/2	Bio-Zitrone
<input type="checkbox"/>	5	Stiele Petersilie
<input type="checkbox"/>	2	Stiele Minze
<input type="checkbox"/>	50 g	griechischer Joghurt (10% Fett)
<input type="checkbox"/>	50 g	leichter Frischkäse (17% Fett absolut)
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer

Zubereitung

1. Erbsen in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 5 Min. ziehen lassen.
2. Erbsen abgießen, in den Mixtopf geben. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und ca. ½ TL Schale fein abreiben. Saft auspressen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen.
3. Sämtliche Zutaten zu den Erbsen geben, 5 Sek./Stufe 10 mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Haltbarkeit: ca. 5 Tage im Kühlschrank

Lust auf noch mehr herzhaftere Aufstriche? Da hätten wir noch ein paar Ideen:

- [Italienischer Frischkäse](#)
- [Möhren-Linsen Aufstrich](#)
- [Paprika-Walnuss-Creme](#)

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 50 kcal – 3 g E – 2 g F – 5 g KH