

Erbsen-Creme aus dem Thermomix®



© Erbsen-Creme - Rezepte mit Herz

🕒 5 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 8 Portionen

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

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|--------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 300 g | TK-Erbesen |
| <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