

Rote Bete Aufstrich

Zutaten:

250 g gekochte Rote Bete
1 Glas Kochererbse
4 EL Tahine
Saft einer Zitrone
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Rote Bete, Kichererbsen, Tahine, Zitronensaft und Olivenöl mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen:

Linsen-Aufstrich

Zutaten:

165 g gekochte Linsen
2 Bund glatte Petersilie
2 Knoblauchzehen
Meersalz
Kreuzkümmel
Olivenöl
Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Linsen, Petersilienblätter, geschälte Knoblauchzehen, Meersalz, Kreuzkümmel, Olivenöl und Saft einer Zitrone vermengen und mit einem Pürierstab cremig pürieren.