

## Aufstrich Kichererbse mit Gemüse & Curry

Für 410 g Gesamtmenge ca. 4-6 Portionen

Zutat	Menge
Gemüsebrühe, verzehrfertig	100 g
Frischkäsezubereitung mind. 40% Fett i. Tr.	200 g
Knollensellerie roh	15 g
Möhren	100 g
Porree roh	15 g
Currypulver	2 g
Kurkuma getrocknet	2 g
Jodiertes Salz	3 g
Zucker weiß	2 g
Pfeffer	0,5 g
Kichererbsen Mehl	50 g



Die Gemüsebrühe aufkochen lassen und das Kichererbsen Mehl einrühren, leicht köcheln lassen. Nachdem die Masse ausgekühlt ist kommt Frischkäse, Gemüse, Salz, Zucker, Pfeffer Curry und Kurkuma in den Mixtopf und wird sehr fein gemixt, bis eine homogene Masse entstanden ist., evtl. noch etwas nachschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1	Vitamin C	Calcium	Eisen
123 kcal	6,25 g	8,44 g	7,95 g	86,9 µg	2,2 mg	72,8 mg	1,31 mg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
2,41 g	14,2 mg	252 mg	392 mg

● Fett:	● Kohlenhydrate:	● Eiweiß:	● Org. Säuren:	● Zuckeralkohole:	● Alkohol:
44,8 %	27,8 %	26,1 %	1,1 %	0,0 %	-
55,2 kcal	34,3 kcal	32,3 kcal	1,44 kcal	0,57 cal	-
6,25 g	8,44 g	7,95 g	463 mg	3,59 mg	-

