

## Cremig und vegan: Avocado-Erbsen-Aufstrich

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Aufstrich

1 Avocado  
100 g TK-Erbsen  
1/2 Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
60 g Cashewkerne  
1 Esslöffel Olivenöl  
1/2 Bund Schnittlauch  
Salz, Pfeffer

#### Zum Servieren

Brot nach Wahl

#### Besonderes Zubehör

Mixer oder Zerkleinerer

Erbsen in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen. Mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen und beiseite stellen.

- 2 -

Avocado längs halbieren, Stein entfernen und schälen. Schale der Zitrone abreiben, Saft auspressen. Avocado mit Zitronensaft in einen Mixer geben.

- 3 -

Cashewkerne in einer Pfanne leicht anrösten und grob hacken. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Die Hälfte der Erbsen beiseitelegen, restliche Erbsen zusammen mit Cashewkernen, Knoblauch und Olivenöl zur Avocado geben und alles zu einer homogenen Creme mixen.

- 4 -

Schnittlauch in feine Ringe schneiden und zusammen mit restlichen Erbsen unterrühren. Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Brot servieren und mit Zitronenabrieb garnieren.

- 1 -