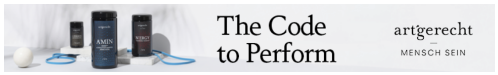


Veganer Süßkartoffel-Aufstrich mit Kichererbsen

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
5	**15**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

- 1 Glas Kichererbsen
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 EL Currypulver
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 rote Beete (gekocht)
- 100g Süßkartoffel
- frischer Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone
- Prise Chili



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Die Süßkartoffel in Scheiben schneiden und bei 180 Grad für ca. 10 - 15 Minuten im Backofen weich kochen.

Währenddessen alle anderen Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe zu einer cremigen Masse vermixen.

Die weiche Süßkartoffel hinzugeben und kurz mixen. Mit Chili, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und in ein luftdichtes Glas geben.

Hält sich im Kühlschrank ca. 1-2 Wochen.

© 2026 TIME2TRI GmbH