

SNACK



MOLTEIN
PLUS

ENERGIEREICHE CANAPÉS: HUMMUS-CHILI-AUFSTRICH

Zutaten

- 50 g Kicherbsen (12 Stunden eingeweicht und danach weich gekocht oder verzehrfertig aus der Dose)
- 20 ml Wasser
- Spritzer Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl, 1 TL Salz
- Nach Belieben gemahlener Kreuzkümmel und Chili
- 1 ML = 17 g Moltein PLUS Neutral

Ergibt
1 Portion

★ Zubereitung

Zutaten pürieren und auf Toast / Zwieback streichen. Die Aufstriche eignen sich auch als Butterersatz in Sandwiches oder als Sauce in Burgern.

💧 Nährwerte

Energie: 397 kcal
Protein: 17 g
Fett: 21 g
Kohlenhydrate: 33 g

