



# FIT, BUNT UND LECKER



## Erbesen-Dipp

REGIONALE VARIANTE DER GUACAMOLE

### ZUTATEN

300 g Erbsen (TK)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Öl  
Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

### ANLEITUNG

Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln, mit etwas Öl im Topf kurz andünsten. Erbsen hinzufügen, mit etwas Wasser ablöschen und 3 min. köcheln lassen. Danach cremig pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.

**TIPP:** Schmeckt zu fast allem!

Ob zu Tacco-Chips, zu Gebratenem oder auf dem Brot.  
In größerer Menge geht der Dipp auch als ganze Gemüseportion durch!



**Region Hannover**