



Erdnusssoße (vegan)

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad:

Zutaten

(für 1 kleine Schüssel)

Teig

- › 100 g Kichererbsen + etwas Wasser aus der Dose
- › 3 ml MCT-Öl 100 %
- › 2 Esslöffel Sojasoße (geringer Zuckergehalt)
- › 4 g Erdnussaroma (z.B. MetaX)
- › 1 Esslöffel Limettensaft
- › Tabascoße, wenn gewünscht

Zubereitung

Die Kichererbsen im Mixer oder mit einem Mixstab nicht ganz fein mixen, MCT-Öl, Gewürze und Aromen zufügen und abschmecken.

Guten Appetit!



TIPP:

Eignet sich hervorragend als Dip zu vietnamesischen Sommerrollen oder Saté (thailändische Hühnerspieße)

Nährwerte je gehäuften Esslöffel:		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
11,3 g	1,45 g	2,9 g

* 1,45 g langkettige Fettsäuren (= 13 % der Energie)

Zuckerbarometer



Beachten Sie bitte auch die Gebrauchsanweisung für die Rezeptsammlung für FCS-Betroffene!
Rezept erstellt und zubereitet von: Mag. Gabriele Skacel, Diätologin, Wien, Österreich