



# Veganer Süßkartoffel-Aufstrich mit Kichererbsen

**Vorbereiten**

**5**

Minuten

**Zubereiten**

**15**

Minuten

**Niveau**

**Einfach**



## Zutaten

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

## 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 vermischen.

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.



artgerecht  
MENSCH SEIN

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