

## Brotaufstriche und Pestos

### **Kichererbsenpaste als Brotaufstrich**

*Ein köstlicher, rein vegetarischer Brotbelag*

1 Dose Kichererbsen  
Knoblauch / Pfeffer  
Hildegardkräuterbrühpaste (Stadtmühle Geisingen)  
Pinienkerne / Sonnenblumenkerne / Kürbiskerne  
Sonnenblumen- oder Mandelöl

Alles zusammen mit dem Pürierstab vermengen!

Die Kichererbsencreme kann vielfach variiert werden. Z. B. mit verschiedenen Kräutern, einer Avocado, Butter oder Quarkprodukten.