

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Kichererbsentarte

1 Dose gekochten Kichererbsen
(500 g EW)

1/8 l Sahne
2 Eier (Gew. -Kl. 2)
2 Eigelb (Gew. -Kl. 4)

1 Msp. Kümmel, gemahlen
1 durchgepr. Knoblauchzehe
Petersilie, gehackt
Koriandergrün
75 g Schafskäse, zerkleinert
30 g Parmesan, gerieben alles

ungeh. Pflanzenmarg.

Von

400 g pürieren und folgende
Zutaten hinzufügen:

würzen mit:

gut durchmischen, sodann in
eine mit
gefettete Tarteform (Ø 24 cm)
füllen, glattstreichen, die restl.
Kichererbsen darauf verteilen,
leicht andrücken.
Den Backofen b. 200 Grad vor-
heizen, die Tarte auf d. 2. Ein-
schubleiste von unten 30 Min.
backen.

Gesamt: 2517,25 kcal : 8 = 315 kcal
: 12 = 210 kcal

