

Hummus

1. Aus 1 Glas oder Dose Kichererbsen das Kichererbsenwasser (= Aquafaba) absieben und in den Kühlschrank stellen für das Dessert.
Mit den folgenden Zutaten mixen (Stabmixer oder Mixer):
2. 2 EL Cashewmus oder Sesammus (=Tahin)
3. 2 EL Olivenöl
4. 2 EL Zitronensaft
5. 2-3 Knoblauchzehen
6. Salz
7. Paprikapulver oder Curry oder Ras El Hanout



Variationen:

Petersilie

getrocknete Tomaten

Lauch

Pilze

Rote Beete

Baumnüsse

Kichererbsen-Gemüsepfanne mit Couscous

1. 1 Zwiebel in etwas Kokosöl glasig dünsten
2. 1 TL Kurkuma hinzufügen
3. 0.5 TL Curry hinzufügen
4. 1-2 Paprika in Streifen schneiden und hinzufügen
5. 250 ml Wasser hinzufügen
6. 2 TL Tomatenpüree hinzufügen
7. Kichererbsen abgetropft hinzufügen; das Kichererbsenwasser (= 1.5 dl Aquafaba) absieben und in den Kühlschrank stellen für Schoggimousse
8. Grüne Erbsen hinzufügen
9. Bohnen hinzufügen
10. 250 ml Kokosmilch hinzufügen
11. 1 grosse Tomate oder 6 Cherrytomaten klein schneiden und hinzufügen
12. 1 TL Zitronensaft hinzufügen
13. Chiliflocken hinzufügen
14. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
15. Mit Couscous oder Reis servieren



-> Nächste Seite: Schoggimousse

Schoggimousse aus 3 Zutaten

1. Aquafaba (=Kichererbsenwasser aus 1 Glas oder Dose Kichererbsen) steif schlagen.
2. 1 Packung (= 9 gr.) Schlagrahmfestiger hinzufügen (enthält Traubenzucker und Maisstärke), und kurz weitermixen.
3. 100 gr Cailler Crémant Zartbitterschokolade mit Kakaogehalt 55% erwärmen (im Wasserbad oder mit einem Sprützli Wasser 3 x 20 Sekunden in der Mikrowelle), dann unter die Masse heben.
4. Ich verteile dann alles grad auf 4-5 Dessertgläser (ca. 1.5 dl pro Glas).
5. Mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
6. Falls gewünscht: dekorieren mit Schokospänen.



Balteschwiler Consulting

Regula Balteschwiler
Chorherrengasse 24
3633 Amsoldingen, Schweiz

+41 78 666 36 64

info@balteschwilerconsulting.ch

<https://balteschwilerconsulting.ch/>

Community: <https://gsundundgfraessig.ch/>

