

Kichererbsen Bagel

★★★★★ 5 from 2 votes



PORTIONEN
4

ZUTATEN

- 400 g Kichererbsen Dose
- 1-2 TL Senf
- 1 EL vegane Mayo
- 1 rote Zwiebel gehackt
- 1 TL Salz und Pfeffer
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 2 Knoblauchzehen gepresst

ANLEITUNGEN

1. Die Kichererbsen absieben, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken
2. Anschliessend die restlichen Zutaten ebenfalls hinzugeben und gut miteinander vermengen
3. Bagel toasten und mit den Kichererbsen bestreichen



KEYWORD
bagel, kichererbsen

Tried this recipe?
Let us know how it was!