

KICHERERBSEN-NACHOS MIT GUACAMOLE

ERBSEN | VORSPEISE | 15-45 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (1)

Für die Nachos:

200 g Müller's Mühle Kichererbsen (alternativ Müller's Mühle Kichererbsenmehl)

1 TL Backpulver

80 ml Wasser

5 EL Öl

2 EL getrocknete, italienische Kräuter

1 TL Salz

1/2 TL Paprikapulver

Für die Guacamole:

2 reife Avocados

6 Cocktailtomaten

1 Knoblauchzehe

Saft einer halben Zitrone

1 EL griechischer Joghurt

Salz, Pfeffer

Produktempfehlungen



**KICHERERBSEN
MEHL**



KICHERERBSEN

Zubereitungen

1. Für die Nachos Kichererbsen in einem Hochleistungsmixer oder einer Getreidemühle zu Mehl mahlen. Alternativ das Kichererbsenmehl verwenden.
2. Mehl, Backpulver, Wasser, zwei Esslöffel Öl, getrocknete Kräuter und Salz zu einem festen, elastischen Teig verkneten. 10 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in Dreiecke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Restliches Öl und Paprikapulver vermengen, die Nachos damit bepinseln. Für 8–10 Minuten backen, bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist.
4. Für die Guacamole Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Tomaten fein würfeln. Knoblauchzehe abziehen und fein reiben. Knoblauch, Zitronensaft, Joghurt und Tomaten mit dem Avocadomus vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Guacamole zum Dippen zu den Kichererbsen-Nachos reichen.