

# Kichererbsensuppe

SCHNELL, EINFACH UND GESUND!

## ZUTATEN:

FÜR 4 PORTIONEN

100 g Kichererbsen

2 Karotten

1 Zwiebel

1 Knoblauch

Tomatenmark

0,4 L Wasser bzw. Gemüsebrühe

Sonnenblumenöl

Salz

Pfeffer (weiß)

Kümmel gemahlen

Curcuma

Petersilie

Etwas Joghurt

» Zwiebel in Sonnenblumenöl anschwitzen, Knoblauch, Karotten, Tomatenmark dazugeben.

» Gewürze und Kichererbsen dazugeben und mit Wasser aufgießen und kochen bis die Kichererbsen weich sind.

» Danach mixen und mit Joghurt verfeinern und nochmals aufkochen lassen.

