

## DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW  
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG



**SÜSSKARTOFFELSTICKS**

**MIT DATTEL-KICHERERERBSEN-DIP (SÜDAKI)**

# SÜSSKARTOFFELSTICKS

## MIT DATTEL-KICHERERBSEN-DIP (SÜDAKI)

STÄDTISCHES FAMILIENZENTRUM TAUSENDFÜSSLER, MOERSER STRASSE 163, 47475 KAMP LINTFORT

### ZUBEREITUNG

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Zitrone halbieren und auspressen.

Petersilie abbrausen, auf Küchenkrepp trockentupfen und von den groben Stängeln befreien. Knoblauch von der Schale befreien und halbieren.

Kichererbsen, Joghurt, Rapsöl, Mandeln, Datteln, Zitronensaft, Knoblauch und Petersilie in ein hohes Gefäß geben und mit dem Schneidestab fein pürieren.

Das Kichererbsenmus mit Curry, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Dip ziehen lassen und kalt stellen. Währenddessen die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Sticks zum Dippen schneiden.

Zum Zwischengericht empfiehlt es sich, ein Glas Wasser zu reichen.

### BESONDERE HINWEISE

Süßkartoffeln dürfen roh verzehrt werden, sollen dann aber wenig Blausäure enthalten.


### ALLERGENE



### FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



 20  25 Min

 1 Erw. | 2-3 Ki.



### ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht: 250 g)
- 150 g Naturjoghurt 1,5% Fett
- 1 EL Rapsöl
- 8 Datteln (ungeschwefelt)
- Saft 1 kleinen Zitrone
- 1 Knoblauchzehe frisch o. getrocknet
- Petersilie (3-4 Stängel aus dem Kräutertopf)
- ½ TL mildes Curry
- Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- 400 g Süßkartoffeln roh (alternativ: Paprika, Möhren)
- 3 EL gehackte Mandeln (optional)

Sieb, Brettchen, Messer, Sparschäler, Pürierstab, Hohes Gefäß, Schüssel

