



Gesundes Fingerfood

ZUTATEN

- geröstete Kichererbsen | [hier gehts zum Rezept](#) | alternativ: Kichererbsen aus dem Glas abtropfen lassen und leicht trocknen
- Mini-Paprika
- Cracker | z.B. Sesamcracker
- Datteltomaten
- Gurken | Salatgurke in Scheiben geschnitten
- Datteln | entsteint
- Karotten | als Sticks geschnitten
- Weintrauben | hell oder dunkel
- für den veganen Joghurt-Dip (für ca. 100 g):
- 100 g Sojajoghurt Natur | vegetarischer Alternative: der Joghurt-Dip funktioniert auch mit Joghurt auf Milchbasis
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 EL frische oder getrocknete Kräuter | z.B. Petersilie, Schnittlauch
- optional: 1/2 TL Agavendicksaft, 1 Prise Knoblauchpulver, 1 kleine fein gehackte Zwiebel (z.B. Frühlingszwiebel)

ZUBEREITUNG

- 1. Kichererbsen zubereiten:** Wenn du geröstete Kichererbsen selbst zubereiten möchtest, dann beginne am besten damit. Die Kichererbsen kannst du warm und kalt genießen. Uns schmecken sie am besten, wenn sie noch lauwarm sind, weil sie dann noch schön knusprig sind. Hier findest du unser Rezept für geröstete Kichererbsen. Wenn du keine Zeit für die Zubereitung hast, kannst du auch Kichererbsen aus dem Glas oder der Dose verwenden. Diese einfach über ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Im Anschluss mit einem Küchentuch vorsichtig trocken tupfen und in ein Schälchen füllen.
- 2. Joghurt-Dip zubereiten:** Dafür alle Zutaten, bis auf die Kräuter, miteinander vermengen. Die Kräuter ggf. hacken und unter den (veganen) Joghurt-Dip heben. Nach Gusto ggf. noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.
- 3. Gemüse und Obst vorbereiten:** Das Gemüse und das Obst säubern und trocknen. Gurken und Karotten nach Wunsch in Scheiben oder Sticks schneiden.
- 4. Fingerfood anrichten:** Zunächst die Schälchen mit dem Joghurt-Dip und den Kichererbsen auf das Servierbrett stellen. Danach die Cracker sowie das Obst und das Gemüse anrichten. Sofort servieren.