

# Chick-Pea Salad

Gesamt-Kcal: 1622 Kcal

Makros: 75g Eiweiß, 75g Fett, 131g Kohlenhydrate



## Zutaten (für 2 Portionen)

- 800g Kichererbsen aus dem Glas
- 150g Kidneybohnen „
- 250g Cocktailtomaten
- 50ml Olivenöl
- 1 Handvoll frischer Petersilie
- 1/2 Handvoll Minze
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/2 Chilischote
- Saft einer halben Zitrone
- 5 EL Essig
- Salz & Pfeffer

## Los geht`s

1. Erbsen und Bohnen waschen und in eine Schüssel geben. Minze & Petersilie waschen und klein schneiden. Zwiebel würfeln und die Tomaten halbieren. Alles zusammen zu den Erbsen und Bohnen geben.
2. Dressing: Knoblauch schälen, fein hacken. Chili ebenso klein hacken. Zusammen mit Öl, Essig & Zitronensaft im Mixer durchmischen.
3. Dressing zu Salat geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit Minze oder Petersilie garnieren.