



Ballaststoffreich
& entzündungsfördernd
im schnellen
Eintopfgericht.

Kichererbsen Chili

- 1 Zwiebel, 1 Knobzehe
- 1 rote Paprika
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 EL Olivenöl, extra nativ
- 1 TL Kreuzkümmel (optional)
- 1 TL Paprika, etwas Chili
- ½ TL Back-Kakaopulver
- Salz, Pfeffer

2 Portionen

Gemüse vorbereiten

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. In einem großen Topf o. Pfanne mit Olivenöl andünsten. Paprika fein würfeln und hinzugeben, kurz anschwitzen.

Chili kochen

Kichererbsen gut abwaschen und abtropfen lassen. Zusammen mit den restlichen Zutaten zu dem Gemüse geben und ca 20 Minuten köcheln lassen.

Ernährungsplus

Hülsenfrüchte und Gemüse bringen Ballaststoffe und gemeinsam mit dem Kakao wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe mit entzündungsförderndem Profil.

ERNÄHRUNGSPRAXIS WAGNER