



## Erbsen, Frischkäse mit Oliven und Spargeln

### Zutaten

- 800 g Erbsen
- 300 g gefrorener oder frischer Spargel
- 150 g frischer Ziegenkäse
- 10 Stk schwarze Olive
- 3 Stk kandierte Tomaten
- 1 cube MAGGI Gemüse Bouillon 80g

### Zubereitung

1. Die Erbsen 10 Minuten in 500 ml Wasser und mit Brühwürfel kochen und in den Kühlschrank stellen.
2. Mischen Sie den frischen Ziegenkäse mit den Oliven und den gehackten kandierten Tomaten.
3. Den Spargel 5 Minuten in kochendem Wasser für Tiefkühlkost und 10 Minuten für frische kochen. In Stücke schneiden und in den Kühlschrank legen.
4. In jede Verrine Erbsencreme, Frischkäse und Spargel geben.

### Nährwerte an

|               |             |
|---------------|-------------|
| Kohlenhydrate | 22.48 G     |
| Energie       | 208.36 kcal |
| Fette         | 9.6 G       |
| Protein       | 10.16 G     |

30 Minutes

6 Portionen