

*persönlich  
praktisch  
natürlich*

**Trudi Bühler**

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

## Yoghurt-Roulade



### Zutaten

850 g Joghurt natur  
120 g Kichererbsen Mehl (geröstet)  
2 TL Kräutersalz  
Chili nach Wunsch/Chillisalz  
1 Msp. Asafötida  
2 TL Curry  
1 EL Ingwerwurzel gerieben

2 EL Kokosflocken  
nach Saison oder eigenem Gusto  
reichlich (ca. 400gr) frische gehackte  
Kräuter z.B. Basilikum, Koriander oder  
Rucola.

### Zubereitung

Kichererbsen Mehl & Joghurt vermischen im Topf verrühren und sanft erhitzen, mit Salz, Chili, Asafötida, Curry und Ingwer würzen.

Die Masse bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen leicht köcheln, ca. 15 Min.

Bis die Mischung leicht eindickt und sich von den Seiten der Pfanne löst, gut rühren, damit nichts anbrennt und sich keine Klümpchen bilden.

Rasch die noch warme Masse auf Blech mit Blehreinpapier austreichen.

In der Zwischenzeit Kokosflocken mit den gehackten Kräutern mischen, die Masse auf die ausgestrichene Kichererbsen Mehl-Joghurt-Masse verteilen, wenn die Joghurtmasse etwas abgekühlt ist, das Ganze zu einer Roulade rollen und ca. 4-6 Std. auskühlen lassen, idealerweise 1 Tag im Voraus zubereiten.

Die Roulade in Streifen von ca. 2-3 cm schneiden, mit Salaten servieren und nach Wunsch mit frischen Kräutern und Kokosraspeln garnieren.