

Hummus



Für 3 Portion:

Zutaten:

130g Kichererbsen, Dose
30g Tahin (Sesampaste)
1 Zehen Knoblauch
Kreuzkümmel
Prise Salz
Saft von einer halben Zitrone
ggf. 50ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten außer Wasser in einem Mixer pürieren, dabei nach und nach Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Tipps:

Hummus mit Olivenöl, Kichererbsen, Paprikapulver, Sesamöl und Minze garnieren.



Scan mich
für die
Rezepte!