

Hummus



Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tahin (Sesammus)
- 1 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone



Gewürze:

1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
½ TL Jod-Salz, Pfeffer



ca. 300g



ca. 10 Minuten

Zubereitung:

1. Kichererbsen (1 Dose) abgießen und gründlich abspülen. Knoblauch (1 Zehe) schälen und grob zerkleinern.
2. Zusammen mit allen anderen Zutaten (2 EL Tahin, 1 EL Öl & Saft von einer Zitrone) in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten – alternativ in einem Mixer zerkleinern.
3. Abschmecken und mit Rohkost und/oder Brot servieren.

Tipps:

Hält sich im Kühlschrank 3-4 Tage.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Hummus



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	642,8 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	33,2 g 4,9 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	60,9 g 4,2 g
Protein	24,4 g
Ballaststoffe	12,7 g

