

# 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.