

GEMÜSESTICKS MIT BOHNENHUMMUS

Zutaten

- 100g weiße Bohnen
- 2 Stängel Petersilie
- ½ Schalotte/ ½ Knoblauchzehe
- 1TL Tahin (Sesamus)
- ½EL Olivenöl
- 1EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

- ½ Rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- ½ Stange Staudensellerie
- ½ Zucchini
- Möhre
- ½ Salatgurke

FOTO
FOLGT

Zubereitung

Für den Hummus, Bohnen, Petersilie, Schalotte, Knoblauch in einen Mixer geben und alles fein pürieren. Tahin mit dem Zitronensaft und Olivenöl vermengen, unter die Bohnenmasse rühren. Den fertigen Bohnenhummus mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Das Gemüse waschen und in lange nicht allzu dünne Sticks schneiden und zusammen mit dem Hummus servieren.

Tipp: