

HUMMUS

Zutaten

- 300g verzehrfertige Kichererbsen
- 2 EL Tahin (Sesammus)
- Saft ½ Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kreuzkümmel
- 50ml Wasser

FOTO
FOLGT

Zubereitung

Kichererbsen mit 50ml Wasser im Mixer pürieren. (Nach Belieben kannst du die Knoblauchzehen noch hinzugeben.) Alle übrigen Zutaten (außer Olivenöl) unter die pürierte Kichererbsen Creme geben. Das Olivenöl gibst du nach und nach hinzu, sodass am Ende eine cremige Masse entsteht. Im Anschluss gerne noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:
Hummus ist vielseitig servierbar. Kombiniere es mit deinem Abend und Mittagessen.