

# ROTER HUMMUS

## Zutaten

- 2 gegarte rote Beete
- 200g verzehrfertige Kichererbsen
- 2 EL Tahin (Sesammus)
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Knoblauch

FOTO  
FOLGT

## Zubereitung

Kichererbsen mit der Roten Beete in einem Mixer pürieren. (Nach Belieben kannst du noch etwas Knoblauch 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.