



Hummus

Schritte: 3

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

400 g	Kichererbsen	1	Knoblauchzehe
1 Prise	Paprikapulver	1 Prise	Pfeffer
1 TL	Salz	0,5 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL	Zitronensaft	120 ml	Olivenöl

Zubereitung

-
1. Die Kichererbsen nach Verpackungsanweisung zubereiten.
 2. Knoblauchzehe schälen und mit der Knoblauchpresse zu den Kichererbsen drücken. Restliche Zutaten dazugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren.
 3. Nach Belieben nochmals abschmecken. Passt perfekt zu Gemüsesticks. Der fertige Hummus hält sich im Kühlschrank bis zu 3 Tage.

Hummus

Stand 19.06.2024