

HUMMUS

SCHNELL, EINFACH UND GESUND!

ZUTATEN:

1 Dose Kichererbsen
120 g cremiges, dünnflüssiges Tahini
100 ml eiskaltes Wasser
Saft von 1 Zitrone
1-2 Knoblauchzehen
½ TL Kreuzkümmel
1-2 EL Olivenöl
Salz

- » Gib Zitronensaft, Knoblauch und ½ TL Salz in einen Mixer und mixe.
- » Da nach kommt Tahini (Sesam Mus) dazu und alles mit dem eiskalten Wasser cremig aufschlagen.
- » Im letzten Schritt die Kichererbsen und Kreuzkümmel dazugeben und mind. 3 Minuten mixen, bis eine cremige Masse entsteht.
- » Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
- » Alles in eine Schale geben und mit Olivenöl beträufeln.

