

natürlich  gesund



www.natuerlichgesund.net

Hummus

einfach, Arbeitszeit 10 Min., Gesamtzeit 10 Min.

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stängel Petersilie, abgezupft
- 50 g Wasser
- 15 g Zitronensaft
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
- 1/4 TL Cayenne-Pfeffer
- 30 g Tahin



Zubereitung:

- Kichererbsen abtropfen, dabei Flüssigkeit auffangen.
- Knoblauch und Petersilie zerkleinern.
- Abgetropfte Kichererbsen, 50 g von der aufgefangenen Flüssigkeit, Wasser, Zitronensaft, Salz, Kreuzkümmel, Cayenne-Pfeffer und Tahin in einen Mixer geben und pürieren.
- Hummus abschmecken, umfüllen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

