

Basic Hummus



Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kichererbsen gekocht
 2 Zehen Knoblauch
 1 TL Kreuzkümmel
 4 EL Tahin
 Saft von ½ Zitrone (alternativ 2 – 3
 Tropfen ätherisches Zitronenöl
 1 TL Salz

Zubereitung

Hummus is life! Wir stehen auf diesen orientalischen Kichererbsendip mit nussigem Sesammus, frischem Zitronensaft, viel Knoblauch und Gewürzen.

VORBEREITUNG 5 MINUTEN

ZUBEREITUNG 5 MINUTEN

GESAMT 10 MINUTEN

Anleitung:

Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, Zitronensaft und Salz in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und glattpürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.

Hummus mit Olivenöl und evtl. Sesam, toppen.