



Rezept der Woche

Hummus

Dip oder Brotaufstrich (4 Personen)

Sie brauchen

- o 1 Glas Kichererbsen
- o 1-2 Knoblauchzehen
- o 2 EL Olivenöl
- o 1 EL Wasser
- o 3 EL Zitronensaft
- o 3 EL Sesammus (Tahini oder Tahin)
- o 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- o Salz

So geht's

Die Kichererbsen im Sieb abspülen und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Kichererbsen mit Knobi, Olivenöl, Zitronensaft, Wasser und Tahini zu einer cremigen Paste pürieren.

Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Guten Appetit

