

Kichererbsen-Hummus



1 Portionen ⌚ 5 Minuten

Cremiger Hummus aus Kichererbsen, Tahin und Zitrone – reich an pflanzlichem Eiweiß und gesunden Fetten.

Ideal als Brotaufstrich, Dip oder Topping für Bowls.

In 5 Minuten gemixt und bis zu 4 Tage haltbar.



Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 Knoblauchzehe
- 2–3 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Kreuzkümmel

Optional: etwas Wasser zum Verdünnen

Zubereitung

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.

Knoblauch grob hacken.

Alle Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und fein pürieren.

Nach Bedarf esslöffelweise Wasser zufügen, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.

Abschmecken, eventuell mehr Zitrone oder Salz zufügen.

Tipp: Mit Paprikapulver und ein paar Tropfen Olivenöl garnieren.

Hält sich im Kühlschrank 3–4 Tage.