

Hummus



EINKAUFSZETTEL

Grundzutaten (4 Personen):

- 🍋 1 Dose Kichererbsen
- 🍋 2 TL Tahin
- 🍋 1 Knoblauchzehe
- 🍋 3 TL Olivenöl
- 🍋 3 TL Wasser
- 🍋 1 Zitrone
- 🍋 1 Prise Salz

Verfeinerung:

- 🍋 gekochte Rote Bete
- 🍋 Avocado
- 🍋 rote Paprika
- 🍋 Chili
- 🍋 Edamame
- 🍋 Sesamcracker
- 🍋 getrocknete Tomaten
- 🍋 Brot
- 🍋 frischer Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Knoblauch schälen und hacken. Zusammen mit Kichererbsen, Olivenöl, Tahin und etwas Wasser in einen hohen Behälter geben.
2. Zitronensaft auspressen und dazugeben, sowie etwas geriebene Zitronenschale hinzufügen.
3. Die Masse mit dem Pürierstab cremig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den Rote-Bete-Hummus: Zwei gekochte Rote Bete hinzugeben und nochmals mixen.
5. Für einen Avocado-Hummus: eine Avocado hinzufügen und cremig pürieren.

