

HUMMUS

Kategorien: Dips & Aufstriche, vegetarisch



Ein guter Dip ist Gold wert – du kannst ihn zu Pellkartoffeln, Wedges, Rohkost-Gemüsesticks, gedünstetem Gemüse oder Crackern einsetzen!

Diesen Dip kannst du auch als Aufstrich verwenden!

Zutaten: Was du für 1 Schüssel brauchst

- ★ 1 Dose Kichererbsen (das sind ca. 400g vor dem Abgießen oder entspricht 250 g getrockneten Kichererbsen)
- ★ 3-4 EL Olivenöl
- ★ 1-2 Knoblauchzehen
- ★ 1 EL Leinöl
- ★ 2 EL Tahini
- ★ Saft einer halben Zitrone
- ★ Gewürze: ½ TL Salz, ¼ TL Galgant, ¼ TL Cumin (Kreuzkümmel)

Zubereitung:

Schäl die Knoblauchzehen und drück sie mit der breiten Seite des Messers platt. Lass sie nun einige Minuten liegen, bevor du sie presst.

Gieß dann die Kichererbsen ab bzw. wenn du getrocknete Kichererbsen verwendest, lass sie über Nacht in Wasser einweichen, koch sie weich und gieß sie dann ab.

Gib die Kichererbsen zusammen mit 3 EL Olivenöl, den gepressten Knoblauchzehen und den restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß und pürier alles ordentlich durch.

Evtl. musst du noch etwas mehr Olivenöl zugeben, bis die Masse schön cremig ist.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
ERFOLG DURCH ERNÄHRUNG | WOHLFÜHLEN MIT MAßGESCHNEIDERter ERNÄHRUNG

TIPP

Du kannst den Dip variieren, indem du Chiliflocken zugibst oder eine Avocado mit hineinpürierst!

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de



facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung



instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung



bestformhannover.de