

Zutaten

Basis

- 1 Dose Kichererbsen oder
- 1 Tasse über Nacht eingeweichte und gekochte Kichererbsen
- 1 EL Tahin (alternativ: eingeweichten Sesam mitmixen)
- etwas Salz, Gewürze nach Geschmack
- 1-2 EL Sonnenblumen-, Lein- oder Olivenöl



Hummus

mit Avocado, Rote Beete und Zitronen

je 4 Portionen | Gesamt: je 10 Min.

Zubereitung:

Den gesamten Inhalt der Kichererbsendose (auch das Wasser), Tahin und etwas Öl zusammen mixen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.

Nach Belieben weitere Zutaten dem Mixvorgang hinzugeben.

Variationen:

- Avocado** 2 Avocados, 1 Knoblauchzehe, Saft einer halben Limette
- Rote-Beete** 6 gegarte Rote-Bete-Knollen, 30 g geröstete Sonnenblumenkerne, je 3 Zweige Rosmarin und Thymian, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Zitronensaft
- Zitrone** Saft und Schale einer halben unbehandelten Zitrone, ½ Bund frisches Koriandergrün, 1 Knoblauchzehe