



DIÄTOLOGIN
Martina
Brunnmayr
BSC MSC NUTR. MED.

Hummus

(Kirchererbsenaufstrich)

4 Portionen

Zutaten: 250 Kichererbsen, 5 EL Sesampaste (Tahin), 4 gepresste Knoblauchzehen, Saft von 2 Zitronen, Salz, Olivenöl, Paprikapulver

Zubereitung: Ungekochte Kichererbsen ca. 6 Stunden einweichen und dann in frischem Wasser mit Natron weiterkochen (ca. 1 h). Kichererbsen abseihen und die Flüssigkeit auffangen. Etwas abkühlen lassen. Kichererbsen mit Sesampaste, Knoblauch, Zitronensaft und etwas Salz pürieren. Einen Esslöffel Olivenöl dazugeben und etwas der aufgefangenen Flüssigkeit bis eine cremige Konsistenz erreicht wird.

Gutes Gelingen!

