

Humus Dip

Zutaten für 4 Personen:

1 Dose Kichererbsen
(240 g Abtropfgewicht)

1 Knoblauchzehe

1-2 EL Zitronensaft

1 EL Olivenöl

2 EL eiskaltes Wasser (od. 1 Eiswürfel)

3 EL Sesampaste (Tahin)

1/4 - 1/2 TL Jodsalz mit Fluorid

1/2 TL Pfeffer

1 TL Cumin (Kreuzkümmel) oder Paprikapulver oder Curry

Rezeptbeschreibung

Kichererbsen in einem Sieb abgießen und die Flüssigkeit (Aquafaba) auffangen.

Knoblauch schälen.

1-2 EL Zitronensaft, Wasser, Kichererbsen, Hälfte Aquafaba, Olivenöl, Tahin, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

Ist das Hummus zu fest, kann gern noch etwas Wasser oder Aquafaba dazu gegeben werden. Mit Jodsalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

TIPP

Frische Paprika/Zwiebel putzen und mitpürieren. Das bringt noch mehr Ballaststoffe, Vitamine und einen Frischekick.

Pro Portion

Energiegehalt	149 kcal
Kohlenhydrate	13 g
davon Zucker	1 g
Protein	6 g
Fett	8 g
ges. FS	1 g
Salz	1,6 g
Ballaststoffe	3 g