

## Hummus Dip

Zutaten für 4 Personen:	Rezeptbeschreibung
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	Kichererbsen in einem Sieb abgießen und die Flüssigkeit (Aquafaba) auffangen.
1 Knoblauchzehe	Knoblauch schälen.
1-2 EL Zitronensaft	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.
1 EL Olivenöl	Ist das Hummus zu fest, kann gern noch etwas Wasser oder Aquafaba dazu gegeben werden. Mit Jodsalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
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	

### 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