

HUMMUS

VORSPEISE, BASIC

ZUTATEN

200-250 g Kichererbsen aus dem Glas abgetropft

4 EL Tahini

2 Knoblauchzehen

½ kleine Zwiebel

4 EL Olivenöl

4 EL Zitronensaft

1/2 - 1 TL Kreuzkümmel

1 -2 TL Ahornsirup

Meersalz nach Geschmack

1 TL Knoblauchpulver und 1 TL Zwiebelpulver

Wasser nach Konsistenzwunsch

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Blender fein pürieren, je nach Konsistenzwunsch Wasser hinzugeben.

Rote Bete Hummus:

Dem oben angeführten Rezept noch ½ vorgekochte Rote Bete hinzugeben und mixen. Vorsicht aber mit der Wasserzugabe..

Hummus kann man ebenfalls wunderbar mit Tomatenmark und italienischen Kräutern abschmecken.

Dazu passen meine selbstgemachten Cracker hervorragend..

