

Hummus

Zutaten:

* 310g Kichererbsen
* 20 g Tahini (Sesampaste)
* 2 EL Bio-Rapsöl mit Koriander
* Saft einer halben Zitrone
* etwas Wasser
* Salz
* Pfeffer

Zubereitung:

Kichererbsen und Tahini in eine Schüssel geben und pürieren. Während des Pürierens abwechselnd Bio-Rapsöl mit Koriander und das Wasser hinzugeben, bis eine sämige Masse entsteht.

Am Schluss den Zitronensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Hummus danach mindestens für 2-3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

