



Hummus

Zutaten

- 400 g Kichererbsen a.d. Dose
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 6 EL THOMY Reines Rapsöl
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Sesampaste
- 3 EL Wasser
- 0,5 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Maggi Würzmischung 3, für pikantes Geflügel
- etwas Salz

Zubereitung

1. Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Kichererbsen und Knoblauch mit 2 EL THOMY Reines Rapsöl, Zitronensaft, Sesampaste und Wasser pürieren. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen und abschmecken. In eine kleine Schüssel füllen und mit einem Löffel in die Mitte eine Mulde eindrücken.
3. 4 EL THOMY Reines Rapsöl mit MAGGI Würzmischung 3 verrühren und in die Mulde gießen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	17 g
Energie	316 kcal
Fett	24 g
Protein	7 g

🕒 16 Minuten

⊕ 4 Portionen