



Dreierlei Hummus Variationen

Zutaten

- 150 g Rote Bete
- 795 g Kichererbsen a. d. Dose
- 1 EL MAGGI Bio Gemüse Bouillon
- 2 EL kochendes Wasser
- 6 EL Sesampaste
- 4 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 35 g Spinat, jung
- 1 EL Maggi Würze Hot (120 g Flasche)
- 75 g Fetakäse
- 1 Vanilleschote
- 30 g Kakao
- 40 g Haselnusskerne, gemahlen
- 40 g Datteln, getrocknet
- 60 g Ahornsirup
- 150 ml Sojamilch

Zubereitung

1. Für das Rote Bete Hummus: Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. 1 Dose Kichererbsen abschütten und abspülen. MAGGI Ideen vom Wochenmarkt, Gemüse Bouillon in Wasser auflösen. Die Gemüsebrühe mit Kichererbsen, Rote Bete, 3 EL Sesampaste, 2 EL Zitronensaft und Olivenöl zu einem glatten Hummus pürieren (mit einem Pürierstab oder Mixer).
2. Für das Hummus griechische Art: 1 Dose Kichererbsen abschütten und abspülen. Spinat gründlich waschen und zusammen mit den Kichererbsen, Maggi Würze Hot, 2 EL Zitronensaft und 3 EL Sesampaste pürieren (mit einem Pürierstab oder Mixer). Feta-Käse mit den Händen zerbröseln und unter das Hummus rühren.
3. Für das süße Schoko-Hummus: 1 Dose Kichererbsen abschütten und abspülen. Vanilleschote mit einem Messer der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen. Kichererbsen, Vanille, Kakao, Haselnusskerne, Datteln, Ahornsirup und Sojamilch zu einem glatten Hummus pürieren (mit einem Pürierstab oder Mixer).
4. Die Hummus Varianten direkt servieren oder in einem verschlossene Gefäß 3-5 Tage kühl lagern.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	87 g
Energie	966 kcal
Fett	51 g
Protein	37 g

🕒 31 Minuten

⊕ 3 Portionen