



## Kichererbsencreme

### Zutaten

- 530 g Kichererbsen
- 5 EL THOMY Reines Rapsöl
- 3 TL Limettensaft
- 6 TL MAGGI Würze
- etwas Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Schwarzkümmelsamen
- etwas Cayennepfeffer

### Zubereitung

1. Kichererbsen in ein Sieb geben, den Sud auffangen und beiseite stellen. Die Kichererbsen mit Wasser abspülen.
2. In einer Schüssel Kichererbsen, THOMY Reines Rapsöl, Limettensaft, MAGGI Würze und 2 EL Kichererbsensud mit dem Stabmixer zu einer glatten Creme pürieren.
3. Mit Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen und abschmecken. Mit Schwarzkümmel bestreut servieren. Dazu Baguettebrot oder Gemüsestifte aus Möhren und Paprika oder Gurkentaler reichen.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	10 g
Energie	131 kcal
Fett	8 g
Protein	4 g

🕒 10 Minuten

⊕ 8 Portionen