

Kidneybohnen-Hummus

Niemals im Leben würde Flynn einfach so einen Karottenstick essen. Wenn es allerdings etwas gibt, in das man diesen Stick dippen kann, ist das eine ganze andere Geschichte! Da verputzt er einen Karottenstick, nach dem anderen. Ich bin ein großer Hummus-Fan. Ob klassisch, oder mal ein bisschen abgewandelt, eigentlich steht immer ein Schälchen davon im Kühlschrank. Denn nicht nur als Dip, sondern auch als Brotaufstrich oder zu Salat liebe ich es.

Zutaten für 500 gr Hummus

- 240 gr - Kidneybohnen
- 240 gr - gekochte Kichererbsen
- 2 EL - Tahin
- 8 EL - Olivenöl
- 3 EL - Zitronensaft
- 3 EL - Wasser
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und mixen bis eine homogene Masse entstanden ist.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia