

Essenzieller Hummus

Zutaten

265 g dampfgegarnte Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht) oder selbst gekochte
2 EL Olivenöl
1 EL Tahini (20 g) = Sesampaste
5 EL griechisches Joghurt (0,1 % Fett)
Zitronensaft nach Geschmack
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
1 kleine Knoblauchzehe



Zubereitung

- Alles zusammen mit einem Stabmixer fein pürieren.
- Nach Bedarf noch etwas Joghurt zugeben.
- Mit Gewürzen und Zitronensaft pikant abschmecken.

Hält sich gekühlt einige Tage im Kühlschrank.