

## Edamame-Hummus mit Rohkost

### Mengenangaben für 1 Portion

170 g grüne Sojabohne (tiefgekühlt)  
75 g Joghurt nach griechischer Art (< 2 % Fett)  
1 EL Kürbiskernöl (10 g)  
Salz, Zitronensaft, Pfeffer  
250 g gemischtes Gemüse  
(z. B. Karotten, Stangensellerie, Frühlingszwiebeln, Gurke, Paprika,...)

Sojabohnen in Wasser 5 Minuten kochen, abseihen. Etwas überkühlen lassen und dann mit den restlichen Zutaten (außer Gemüse) mit Hilfe eines Stabmixers pürieren.

Gemüse waschen, putzen, in mundgerechte Stifte schneiden und zum Hummus knabbern.

Unser Tipp: Lässt sich auch sehr gut im Büro oder unterwegs essen.

