



Rote-Bete-Hummus

Zutaten

400 g Kichererbsen aus der Dose

1 Esslöffel Tahin

3 Esslöffel Rote-Bete-Pulver

2 Zehe(n) Knoblauch

2 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen

0.5 Teelöffel Currypulver

1 Teelöffel keltisches Meersalz

1 Prise(n) Pfeffer

Etwas Wasser bei Bedarf

Kochzeit: 5 min

Gesamtzeit: 5 min

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Schütte die Kichererbsen durch ein Sieb ab und spüle sie unter fließendem Wasser ab.

2.

Gib alle Zutaten zusammen in den Mixer und püriere sie zu einer gleichmäßigen Masse. Wenn dein Rote-Bete-Hummus zu fest ist, gib esslöffelweise Wasser hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

3.

Serviere deinen Dip mit Gemüsesticks, Tortillas oder iss ihn als Aufstrich auf einem knusprigen Brot.