

Würziges Bärlauch Hummus

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



abspülen. Einige Kichererbsen zum Garnieren beiseite legen. Die restlichen Kichererbsen in einen Food Processor geben und zerkleinern.

- 2 -

Alle Zutaten bis auf die Chilliflocken hinzugeben und mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

- 3 -

Bärlauch-Hummus in eine Schale füllen und mit den Kichererbsen und den Chilliflocken bestreuen.

Zutaten für 2 Portionen

225 g Kichererbsen (aus der Dose)
50 g Bärlauch
1 1/2 Teelöffel Zitronensaft
3 Teelöffel Olivenöl
2 Teelöffel Tahini
1 Teelöffel Kümmel
1/4 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Pfeffer
1/4 Teelöffel Paprikapulver
1/2 Teelöffel Chilliflocken

Besonderes Zubehör

Food Processor

Bei diesem **Bärlauch Hummus** ist neben der Kichererbse auch das Frühlingskraut Bärlauch die Hauptkomponente in dieser cremigen Variante. Der **wilde Knoblauch** sorgt für ein fein-würziges Aroma und verleiht deinem **Bärlauch-Dip** eine tolle Farbe. Aromatisch und schnell gemacht - einfach zum Reindippen!

- 1 -

Kichererbsen abgießen und unter fließendem Wasser