

Edamame-Hummus

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

300 g Edamame-Bohnen (gefroren)
2 Esslöffel Kokosöl
2 Esslöffel Tahini-Paste
1 Knoblauchzehe
2 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Esslöffel Zitronensaft
50 ml Sojajoghurt
1 Teelöffel Salz

Besonderes Zubehör
Hochleistungsmixer

Perfekt für einen Brunch oder als Dip beim abendlichen Snacken auf dem Sofa. Und das Beste - der Hummus ist fix zubereitet, schmeckt herrlich nussig und ist auch noch reich an Proteinen, Vitaminen und "guten" ungesättigten Fettsäuren.

- 1 -

In einem mittleren Topf die gefrorenen Edamame mit einer Prise Salz 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend abseihen.

- 2 -

Zitrone entsaften. Knoblauch schälen, grob zerkleinern und mit Edamame, Kokosöl, Tahini-Paste, Kreuzkümmel, Zitronensaft und Sojajoghurt im Hochleistungsmixer zu einer cremigen Masse pürieren.