

Der Snack im Glas: Hummus mit Gemüse-Sticks

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

1 Dose Kichererbsen (Füllmenge 400 g)
 3 Esslöffel Olivenöl
 1/2 Zitrone
 1 Knoblauchzehe
 1 Teelöffel Salz
 1/2 Teelöffel Pfeffer
 1/2 Möhre
 1 kleine Salatgurke
 1 Selleriestange
 3 Esslöffel Tahini

Besonderes Zubehör

Food Processor oder Standmixer

Kleines Hungerchen? Dann öffne dein Vorratsglas, schnapp dir einen Gemüse-Stick und dippe ihn in cremigen Hummus. Und dann nimm ruhig noch einen und noch einen ... so lange wie der Vorrat reicht. Denn bei diesem wunderbar köstlich-gesunden Snack weißt du genau, was drin steckt und genießt ohne schlechtes Gewissen.

- 1 -

Kichererbsen in ein Küchensieb abschütten und unter fließendem Wasser abbrausen. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Zitrone entsaften.

- 2 -

Kichererbsen, Zitronensaft, Olivenöl, Tahini, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einem Food Processor pürieren, bis ein cremiges Mus entsteht.

- 3 -

Möhre schälen und in Stifte schneiden. Sellerie und Gurke ebenfalls in Stifte schneiden und zu dem Hummus servieren.