



Hummus

150 g rohe (525 g gekochte) Kichererbsen	2 Knoblauchzehen 5 - 6 EL Olivenöl
2 - 3 EL Sesampaste	ca. 10 EL Wasser
Saft von 1 Zitrone	Salz

- Knoblauch schälen und pressen
- Den Knoblauch mit den gekochten Kichererbsen und den restlichen Zutaten nach und nach in den Mixer geben
- Pürieren, abschmecken und je nach Bedarf mit Olivenöl, Wasser oder Zitronensaft cremiger machen
- In eine Schüssel umfüllen und nach Belieben dekorieren (Oliven,...)