

# Hummus – der Klassiker

## Zutaten für 4 Portionen

800g	Kichererbsen	1 TL	Kreuzkümmel
2 (optional)	Knoblauchzehen	¼ TL (optional)	Chiliflocken
2 TL	Zitronenschale	2 TL (optional)	Paprika
3 EL	Zitronensaft	½ Bund	Petersilie
4 EL	Tahini (Sesampaste)	Prise	Salz/ Pfeffer
6 EL	Olivenöl	optional	Kräuter + Gewürze

1. Flüssigkeit der Kichererbsen abgießen in ein Gefäß
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.
3. Zum Schluss schluckweise Kichererbsenwasser dazu geben und aufschlagen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
4. Petersilie feinhacken und zum Garnieren verwenden mit etwas Olivenöl

# Hummus – eine Variation

## Zutaten für 4 Portionen

400g	Weißer Bohnen	1 TL	Kreuzkümmel
2 (optional)	Knoblauchzehen	3 EL (optional)	Hefeflocken
2 TL	Zitronenschale	2 TL (optional)	Paprika
3 EL	Zitronensaft	Prise	Salz/ Pfeffer
4 EL	Tahini (Sesampaste)	Optional	Kräuter + Gewürze
6 EL	Olivenöl	Optional	Cashewkerne

1. Flüssigkeit der Bohnen abgießen in ein Gefäß
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.
3. Zum Schluss schluckweise Bohnenwasser dazu geben und aufschlagen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
4. Cashewkerne feinhacken u. zum Garnieren verwenden mit etwas Olivenöl

