

Buffalo-Hummus-Dip

Ihr braucht:

- 2 Tassen Kichererbsen aus dem Glas
- 3 EL Tahini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl oder Wasser oder Wasser aus dem Kichererbsenglas
- 1 EL Hot Sauce
- 1/2 TL Cumin (gemahlener Kreuzkümmel)
- 1/2 EL Paprikapulver
- 1/3 EL Zwiebelpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

So geht's:

Die Kichererbsen, Tahini, Hot Sauce, klein gehackten Knoblauch und Zitronensaft in einen Mixer geben und verarbeiten. Alternativ kann das auch mit dem Pürierstab gemacht werden.

Füge Öl/Wasser/Kichererbsenwasser hinzu, um die gewünschte cremige Konsistenz zu erreichen.

Anschließend die Gewürze, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles gut miteinander vermengen.

