

## Hummus

### Ihr braucht:

- 400g Kichererbsen aus dem Glas
- Saft einer halben Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tahinipaste
- 1 TL Knoblauchgranulat oder eine gehackte Knoblauchzehe
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

### So geht's:

Kichererbsen gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

Die Kichererbsen dann in einen Mixer geben und zusammen mit dem Zitronensaft, Olivenöl, Tahini, Knoblauch und Kreuzkümmel mixen, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Alternativ kann auch ein Pürierstab verwendet werden.

Nach Belieben mit Salz und Paprikapulver würzen und mit Sesam und Petersilie toppen.

