

Humus 2 von Kilian Schlunegger

Mengen für 5 Personen

Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, Zitronensaft und Salz in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und glattpürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.

Hummus mit Olivenöl, Sesam, Granatapfelkernen, fein geschnittenen Zwiebeln und frischen Minzblättern toppen.

Quelle: <https://www.eat-this.org/basic-hummus/>

Gewürze: Salz

625 g Kichererbsen	Abtropf-Flüssigkeiten behalten
2.5 Stück Knoblauchzehen	
62.5 g Tahina	
5 cl Zitronensaft	1 1/2 Zitronen für 10 Personen
2.5 cl Olivenöl	Für Topping
12.5 g Sesamsamen	Helle und dunkle
25 g Zwiebel	rote
10 g Minze (frisch)	