



REZEPT

FRUCHTIGES HUMUS

1. Die Kichererbsen mit der Hälfte des Kichererbsensaftes und den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Kichererbsensaft hinzugeben.

2. Das Püree in ein Glas oder in eine Schüssel füllen, mit etwas Olivenöl beträufeln und Sesamsamen bestreuen.

ZUTATEN FÜR 1 SCHALE:

- 1 Glas Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Cocktailtomaten
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 1/2 EL Sesamsamen
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

nutrisy Ernährungsberatung
Tel: 030 629 303 96
E-Mail: info@nutrisy.de
Webseite: www.nutrisy.de