

Hummus

Zutaten:

40 g Sesampaste / Tahin (Sesam in der Pfanne anrösten, mahlen und mit Öl und Salz zu einer Paste verarbeiten),
400 g gekochte Kichererbsen,
1 Knoblauchzehe,
60 ml Zitronensaft,
60 g Olivenöl,
½ TL Kreuzkümmel,
2 Eiswürfel,
½ TL Salz,
evtl. Kochwasser der Kichererbsen für die Konsistenz

Alle Zutaten – außer das Kochwasser – mixen, Konsistenz anpassen und abschmecken.
Mit Gemüse oder als Brotaufstrich servieren

Abwandlung:

Anstatt Sesampaste kann man es auch mit Leinsamenpaste machen.
Bitte die Leinsamen nur mahlen und nicht erhitzen. Olivenöl mit Leinöl tauschen.
Die Abwandlung kann nicht zum Haltbarmachen erhitzt werden.
Hummus lieber einfrieren und im Kühlschrank wieder auftauen lassen.



Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht Ihnen

Biolandhof Roland Winkler

Vollmerstraße 6/1
74336 Brackenheim
Tel. 01520 3987877 oder 0172 8942937
Biolandhof.winkler@gmail.com
www.brackenheimer-bioleinoel.de