

# Hummus



## Zutaten

Kichererbsen (gekocht)	1 Portion	4 Portionen
Tahin-Paste (Sesampaste)	62,5 g	250 g
Knoblauch	20 g	80 g
Zitrone (gepresst)	1/4 Zehe	1 Zehe
Olivenöl	1/8	1/2
Kreuzkümmel	1/2 EL	2 EL
Paprika (edelsüß)	1 Prise	1/2 TL
	1 Prise	1/2 TL

## Zum Würzen



## Zur Hand



Wasser

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien	Eiweiß
294 kcal	8,2 g
Kohlenhydrate	Fett
18,2 g	20,0 g

## Zubereitung

1. Die Kichererbsen und den Knoblauch mit Tahin, Zitronensaft und Olivenöl in einem hohen Gefäß kräftig durchpürieren, bis eine glatte homogene Masse entstanden ist.
2. Sollte die Masse zu trocken sein, etwas Tahin und ggf. Wasser hinzugeben. Kreuzkümmel und Paprika unterrühren und den Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.