



ROTE BETE HUMMUS



pour 4 personnes

INGRÉDIENTS PRÉPARATION

- 1** kleine Dose Kichererbsen (230 g Abtropfgewicht)
- 250 g** gekochte Rote Bete
- 15 g** Sonnenblumenkerne
- 1/2 TL** getrockneter Thymian
- 1** Knoblauchzehe
- 1 TL** Tahin (Sesamcreme, optional)
- 1 EL** Sonnenblumenöl
- 1 EL** Zitronensaft
- 1 Prise** Pfeffer
- 1 Prise** Salz

- 01** Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, mit kaltem Wasser abspülen.
- 02** Die gekochte Rote Bete in grobe Stücke schneiden.
- 03** Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anbraten, bis sie duften und in einer Schüssel abkühlen lassen.
- 04** Den Knoblauch schälen und die Zitrone auspressen.
- 05** Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren.

- Kann als Dip zu Rohkost oder Crackern oder als Belag auf Brot oder Wraps verwendet werden.