

BIOerleben

Einfach KOCHEN!

HUMMUS



mit freundlicher Unterstützung der
Landeshauptstadt München
Referat für Klima- und Umweltschutz



REZEPTE

HUMMUS

für 6 Portionen (jeweils 50 g)

250 g Kichererbsen (im Glas), abtropfen, in einem Sieb waschen und mit dem Kartoffelstampfer fein stampfen.
Mit **3 EL Tahin** (Sesampaste), **4 EL Zitronensaft**, **1 gepressten Knoblauchzehe** und **2 EL Olivenöl** mischen und mit **1 TL Kreuzkümmel, Salz, Kurkuma und Pfeffer** würzen.

Alles verrühren, abschmecken, fertig! Rohkost oder Brot dazu anbieten.

An der Mittellinie falten, aufeinanderkleben und an der gestrichelten Umrandung auf Postkartengröße schneiden. Oder den Rand für Notizen verwenden.