



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Grüner Hummus

Zutaten:

- 300 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 150 g Kichererbsen vorgegart
- 1 Zitrone oder Limette
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehen oder Bärlauch
- einige Petersilienblätter
- Salz und Pfeffer
- Kreuzkümmel



Zubereitung:

- ♥ Die tiefgekühlten Erbsen kurz in einem Topf mit Salzwasser und etwas Zitronensaft garen. In einem Sieb abseihen und mit kaltem Wasser abspülen. Auskühlen lassen.
- ♥ Die Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas geben und gut abspülen.
- ♥ Den Knoblauch sowie die Petersilie klein hacken.
- ♥ Erbsen, Kichererbsen, Petersilie, Knoblauch, Olivenöl und den Saft der restlichen Zitrone/Limette in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer cremig mixen.
- ♥ Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Wer es gern schärfer mag, kann noch etwas Chili hinzugeben. Mit etwas Kräutern dekorieren.
- ♥ Fertig ist ein besonders leckerer und farblich wunderschöner Aufstrich. Dazu passt perfekt ein g'schmackiges Vollkornbrot, Fladen- oder Knäckebrötchen.
- ♥ Anstatt des Knoblauchs kann im Frühling auch Bärlauch verwendet werden.