



# Hummus Gundrezept

## ZUTATEN

200 g Kichererbsen im Glas oder getrocknet  
5 EL Olivenöl  
5 EL kaltes Wasser  
1 1/2 Zitronen  
2 TL Tahini-Paste  
1 TL Kreuzkümmel  
1 Knoblauchzehe  
Salz/Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer Creme mixen.

Getrocknete Kichererbsen über Nacht einweichen und am nächsten Tag schön weich kochen (mit etwas Backpulver geht es schneller).

Falls du die Tahini Paste selber machen möchtest geht das ganz einfach: Sesamsamen rösten, abkühlen lassen und mit Sesam- oder einem normalen Öl mixen

*En Guete!*