



FIT, BUNT UND LECKER



Hummus

EIWEISS GIBT KRAFT

ZUTATEN

- 1 kleine Dose Kichererbsen
(Kichererbsenwasser aufheben)
- 1 kleiner Becher Naturjoghurt
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 EL Zitronensaft
- Zum Würzen: Salz, Petersilie,
Kreuzkümmel, Koriander

ANLEITUNG

Alle Zutaten gut miteinander vermischen bzw. mixen. Soviel Kichererbsenwasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend nach Belieben würzen.

TIPP: Anstelle der Kichererbsen können auch andere Hülsenfrüchte oder Bohnen verwendet werden. Beim Würzen die Kinder einbeziehen!



Region Hannover