



Hummus aus weißen Bohnen und Sesam

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

weiße Bohnen in der Dose	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sesam, geröstet	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab, Zitruspresse

1. Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gründlich abtropfen lassen. Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse geben oder fein reiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einem hohen Gefäß Bohnen, Knoblauch und 1 EL Zitronensaft fein pürieren und langsam 4 EL Olivenöl einlaufen lassen, sodass eine feine, homogene Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
3. Hummus aus weißen Bohnen in einer Schale anrichten und mit geröstetem Sesam und übrigem Olivenöl beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Falls du eine Küchenmaschine oder einen Blender hast, kannst du den Hummus darin besonders fein und geschmeidig mixen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	240 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g