



# Hummus mit Gemüsesticks

Zeit gesamt  
🕒 10min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	8 St.
Kohlrabi	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Salatgurken	1 St.
Hummus	400 g

## Zubereitung

1. Gemüse waschen. Karotten und Kohlrabi schälen. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen. Karotten, Kohlrabi und Gurke in Stifte schneiden. Paprika in Streifen schneiden.
2. Gemüsesticks zusammen mit Hummus servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Natürlich kannst du auch andere Gemüsesorten verwenden, die du lieber magst, zum Beispiel Stangensellerie, Radieschen oder Zucchini.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	485 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	28 g