



Reiswaffeln mit Rote-Bete-Hummus

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen	300 g
Sesam, weiß	50 g
Rote Bete, vorgegart	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	0.5 St.
Olivenöl	2 EL
Kreuzkümmel	
Salz	
Kressebeet	5 g
Reiswaffeln, natur	8 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne

1. Kichererbsen abgießen, in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Sesam ohne Fett auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. anrösten. Rote Bete grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.
2. In einem hohen Gefäß Kichererbsen, Rote Bete, Zitronensaft, Knoblauch, Olivenöl, die Hälfte des gerösteten Sesams und Kreuzkümmel sehr fein pürieren. Hummus mit Salz abschmecken.
3. Kresse vom Beet schneiden. Hummus auf Reiswaffeln verstreichen, auf Tellern anrichten, mit übrigem Sesam und Kresse garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	295 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	11 g