



Weiß-Bohnen-Hummus

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

weiße Bohnen in der Dose	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Sesam, weiß	2 EL
Kreuzkümmel	0.25 TL
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab

1. Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Pfanne Sesam ohne Fett auf mittlerer Stufe ca. 4–5 Min. anrösten.
2. In einem hohen Gefäß Bohnen, 2 EL Zitronensaft, Knoblauch, gerösteten Sesam und Kreuzkümmel sehr fein pürieren. Wenn die Masse zu fest ist, etwas kaltes Wasser zugeben. Weiß-Bohnen-Hummus mit Salz abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Den Bohnen-Hummus als Dip zu Brot oder Gemüse servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	143 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	2 g