



# 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