



Weißer Bohnen Hummus mit Gemüsesticks

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	4 St.
Kohlrabi	1 St.
Salatgurken	1 St.
weiße Bohnen in der Dose	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Sesam, weiß	2 EL
Kreuzkümmel	0.25 TL
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab

1. Gemüse waschen. Karotten und Kohlrabi schälen. Karotten, Kohlrabi und Gurke in Stifte schneiden.
2. 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. goldbraun rösten.
3. 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. Weißer-Bohnen-Hummus mit Salz abschmecken und mit Gemüsesticks servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	219 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	2 g