

Hummus



Küchengeräte



Messer



Schneidebrett (klein)



Knoblauchpresse



Saftpresse



Sieb



Schüssel (mittel)



Esstöffel (EL)



Teelöffel (TL)



Schüssel für Biomüll

Zutaten



1 Dose Kichererbsen



1 Knoblauchzehe



4 EL Tahin



3 EL Olivenöl



4 EL Zitrone



½ TL Kreuzkümmel



Salz

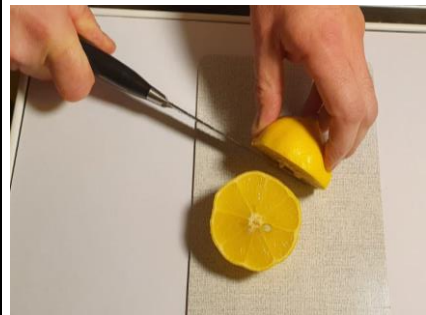


Pfeffer

Zubereitung



Kichererbsen in ein Sieb gießen



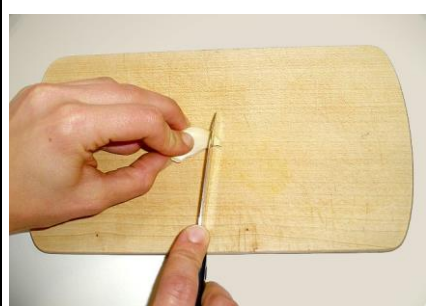
Zitrone halbieren



Hälften auspressen



1 Zehe Knoblauch aus der Knolle lösen



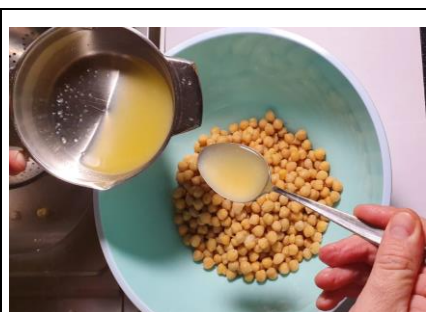
Enden der Knoblauchzehe abschneiden



Knoblauchzehe schälen



Kichererbsen in eine Schüssel geben



4 EL Zitronensaft dazu geben



4 EL Tahin dazu geben



mit einem Pürierstab
pürieren

6 EL Wasser dazu geben

3 EL Olivenöl dazu geben



nochmal pürieren



Knoblauch in die Schüssel
pressen



Knoblauch abschneiden



½ TL Kreuzkümmel dazu
geben



Salz dazu geben



Pfeffer dazu geben



nochmal pürieren