

11. Aufstriche herzhaft

Bärlauch Hummus [Nr.301]

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Menge ca. 400 ml

Zutaten:

50 g	Bärlauch
250 g	Kichererbsen (Glas oder Dose)
85 g	Olivenöl
100 g	Tahin (Sesampaste)
1 Stck.	Saft einer Zitrone
1 TL	Kreuzkümmel gemahlen (Cumin)
1 TL	Meersalz

**Zubereitung:**

Alle Zutaten für den Hummus miteinander pürieren, bis eine cremige Masse ohne Stücke entstanden ist.

Thermomix: 1 Min./Stufe 6



Ein Genuss mit knusprigem Baguette, Fladenbrot oder Brötchen.
Schmeckt auch super als Dip zu Gegrilltem oder Gemüsesticks!
Hält sich 3-4 Tage im Kühlschrank.