

Pizza Hummus

Dauer: 20 Minuten Portionen: ca. 200 ml

Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

2 Dosen Kichererbsen

6 EL Kichererbsensaft (Aquafaba)

4 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

1 reife Tomate

2 TL Oregano

2 TL Basilikum

1 TL Zwiebelpulver

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Salz



Machen stark & geben Energie – Kichererbsen stecken voller Eiweiß, das beim Muskelaufbau hilft und lange satt macht.



Zubereitung:

- 1.** Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abgießen, dabei den Saft (Aquafaba) in einer Schüssel auffangen. Die Zitrone pressen.
- 2.** Den Knoblauch fein hacken oder in einer Knoblauchpresse pressen.
- 3.** 6 EL von dem Kichererbsensaft, Zitronensaft, Knoblauch, die klein geschnittene Tomate, Oregano, Basilikum, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver und Salz in einen Mixer geben. Alles gut pürieren, bis es eine flüssige Mischung ergibt.
- 4.** Die Kichererbsen hinzufügen und weiter mixen, bis das Hummus schön cremig ist. Falls nötig, zwischendurch umrühren und noch etwas Kichererbsensaft hinzufügen, wenn es zu fest ist.
- 5.** Das Hummus in eine Schüssel füllen und nach Belieben mit Gurken, Tomaten oder frischen Kräutern garnieren.