

# Pizza Hummus

Dauer: 20 Minuten Portionen: ca. 200 ml



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

## Zutaten:

2 Dosen Kichererbsen oder 500g gekochte Kichererbsen	1 TL Salz
2 EL Kichererbsensaft (Aquafaba)	
4 EL Tahin (Sesammus)	
4 EL Zitronensaft	
1 Knoblauchzehe	
1 reife Tomate	
2 TL Oregano	
2 TL Basilikum	
1 TL Zwiebelpulver	
1 TL Knoblauchpulver	



Kichererbsen  
enthalten wertvolle  
B-Vitamine.

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.